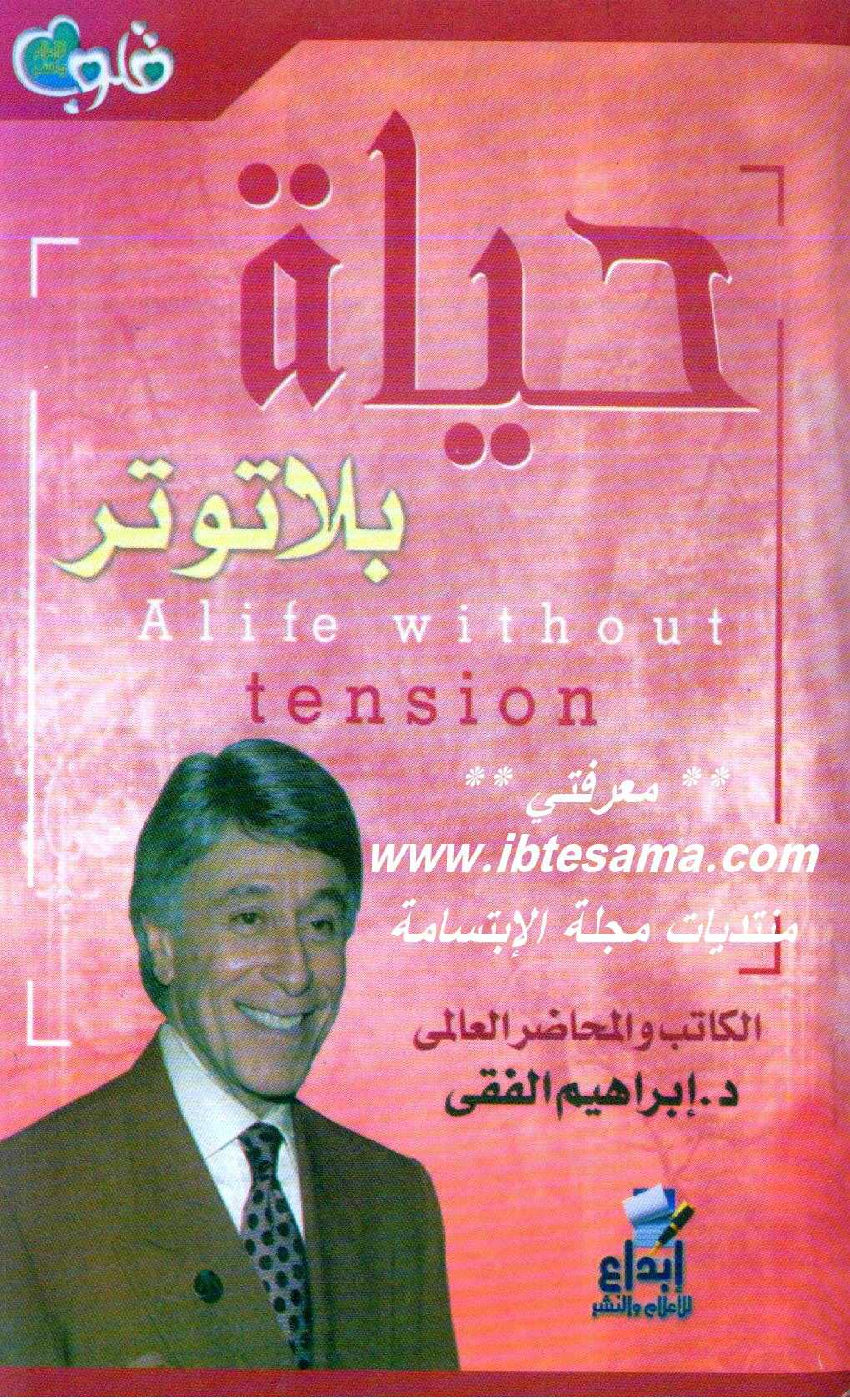

قلوب
حياة
بلا توتر
Alife without
tension
** معرفتي **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة
الكاتب والمحاضر العالمى
د. إبراهيم الفقى
إبداع
للإعلام والنشر

أهدي هذا الكتاب إلى والداي رحمهما الله

وإلى شريكة حياتي آمال الفقي

وابنتي التوأم نانسي ونرمين

١٤٣٠ هـ / ٢٠٠٩م
رقم الإيداع: ٢٠٠٩/٢٤١٢

الترقيم الدولي: ٥-٣١-٦٣٠٧-٩٧٧-٩٧٨



جمهورية مصر العربية - المنوفية
شبين الكوم - البر الشرقي
شارع محمد فريد البحري
هاتف : ٢٠٤٨٢٢٢٦٥٥٨ +
محمول : ٠١٨٤٤٤٤٦٩٧- ٠١٠٣٧٦١٢٢٥
E-mail: oloob_2006@yahho.com



الدكتور إبراهيم الفقي في سطور

- مؤسس ورئيس مجلس إدارة مجموعة شركات إبراهيم الفقي العالمية والتي تتألف من:

المركز الكندي لقوة الطاقة البشرية (CTCPHE).

والمركز الكندي للتنويم بالإيحاء (CTCH).

والمركز الكندي للتنمية البشرية (CTCHD).

والمركز الكندي للبرمجة اللغوية العصبية (CTCNLP).

- دكتور في علم الميتافيزيقيا من جامعة متافيزيق بلوس أنجليس بالولايات المتحدة الأمريكية.

- د. إبراهيم الفقي هو المؤلف لعلم «ديناميكية التكيف العصبي» Neuro Conditioning Dynamics™ (NCD™).

- مؤسس علم قوة الطاقة البشرية Power Human Energy™ (PHE™).

- مدرب معتمد في البرمجة اللغوية العصبية (NLP) من المؤسسة الأمريكية للبرمجة اللغوية العصبية.

- مدرس معتمد للعلاج بالتنويم المغناطيسي من المؤسسة الأمريكية للتنويم المغناطيسي.

- مدرس معتمد للعلاج بخط الحياة Time Line Therapy™.

- مدرب معتمد في الذاكرة من المعهد الأمريكي للذاكرة بنيويورك.



- مدرب معتمد للتنمية البشرية من حكومة كيبيك بكندا للشركات والمؤسسات.

- مدرب ريكي من The Reiki Training Center of Canda بكندا، ومن Global Reiki Association.

- حاصل على مرتبة الشرف الأولى في السلوك البشري من المؤسسة الأمريكية للفنادق.

- حاصل على مرتبة الشرف الأولى في الإدارة والمبيعات والتسويق من المؤسسة الأمريكية للفنادق.

- حاصل على ٢٣ دبلوم وثلاث من أعلى التخصصات في علم النفس والإدارة والمبيعات والتسويق والتنمية البشرية.

- شغل منصب المدير العام لعدة فنادق خمسة نجوم في مونتريال كندا.

- له عدة مؤلفات ترجمت إلى ثلاث لغات: (الإنجليزية، والفرنسية، والعربية) حققت مبيعات لأكثر من مليون نسخة في العالم.

- درب أكثر من ٦٠٠,٠٠٠ شخص في محاضراته حول العالم، وهو يحاضر ويدرب بثلاث لغات: «الإنجليزية، والفرنسية، والعربية».

- بطل مصر السابق في تنس الطاولة، وقد مثل مصر في بطولة العالم في ألمانيا الغربية عام ١٩٦٩م.

- يعيش في مونتريال بكندا مع زوجته آمال وابنتيهما التوأم نانسي ونرمين.

مقترحات للإفادة القصوى من هذا الكتاب

١- الرغبة العميقة الجارفة للتعلم والإصرار بقوة على بدء حياة سعيدة.

٢- اقرأ كل فصل بسرعة أولًا لتحصل على وجهة نظر عامة عن الكتاب، عندئذ سيدفعك الفضول إلى القفز إلى الفصل الثاني.

٣- توقف مرارًا أثناء القراءة لكي تفكر فيما تقرأ، واسأل نفسك: متى تستطيع تطبيق كل اقتراح في هذا الكتاب؟

٤- اقرأ وأنت ممسك بقلم، وحين تمر باقتراح يمكنك تطبيقه، ضع خطًّا تحته، فيجعل مراجعة الكتاب سهلة وسريعة.

٥- (إذا علَّمت الإنسان شيئًا، فهو لن يتعلم)؛ لأن التعليم هو عملية فعالة ونحن نتعلم من خلال الممارسة، فإن أردت إجادة المبادئ التي تدرسها في هذا الكتاب، ابدأ بممارستها، وطبقها لدى أول فرصة، وإن لم تفعل ذلك فإنك ستنساها بسرعة.

٦- عد إلى هذه الصفحات دائمًا، واعتبر هذا الكتاب مرجعًا للسعادة، واقرأ هذا الكتاب مرة في الشهر على الأقل.

٧- احتفظ بمفكرة تسجل بها إنجازاتك في تطبيق هذه المبادئ، فالاحتفاظ بمثل هذا السجل سيدفعك لبذل المزيد من الجهد، وكم ستكون هذه التجارب رائعة عندما تقرؤها في إحدى الأمسيات في المستقبل.

* * * *

مقدمة

كان أحد الشبان شغوفًا لأن يعرف سر السعادة، فسأل كثيرًا من الناس إلى أن نصحه أحدهم بزيارة قرية معينة في الصين بها رجل حكيم طاعن في السن سيدلك على سر السعادة، وبدون إضاعة أي وقت استقل أول طائرة متوجهة إلى الصين، حيث كان شديد الحماس للوقوف على سر السعادة، ولما وصل أخيرًا إلى تلك القرية، قال لنفسه: (الآن سأكتشف السر الذي كنت أبحث عنه لمدة طويلة). ووصل إلى بيت الحكيم الصيني، وطرق الباب ففتحت له سيدة كبيرة في السن، ورحبت به وأخذته إلى الصالون، وطلبت منه الانتظار، وطال انتظاره لأكثر من ثلاث ساعات أحسَّ فيها بالغضب الشديد من إهمال صاحب البيت له، وأخيرًا ظهر الرجل الحكيم بمظهره البسيط وملابسه المتواضعة جدًّا، وجلس بوقار إلى جانب الشاب، وسأله وعلى وجهه ابتسامة عما إذا كان يرغب في تناول قليلًا من الشاي، وكان الشاب في تلك اللحظة على وشك الانفجار قائلًا في نفسه: (لقد تركني هذا الرجل العجوز أكثر من ثلاث ساعات بمفردي، وأخيرًا حينما ظهر لم يعطني أي مبرر لتأخره ولم يعتذر عن ذلك، والآن يسألني بكل بساطة عما إذا كنت أرغب في تناول الشاي).

وبينما كان الشاب منهمكًا في التفكير في ذلك كان غضبه يزداد، حتى سأله الرجل مرة أخرى بهدوء عما إذا كان يريد أن يتناول قليلًا من الشاي، فرد عليه الشاب بعصبية قائلًا: (نعم، أريد أن أتناول الشاي)، فطلب كوبًا من الشاي وجلس بهدوء إلى جانبه، ولما حضر الشاي سأل الرجل ضيفه: (هل تريد أن أملأ لك كوبًا من الشاي)، فرد عليه الشاب بالإيجاب، فصبَّ الحكيم الشاي في الكوب إلى أن امتلأ إلى آخره، وبدأ الشاي يسيل خارج الكوب، وما زال هو مستمرًّا في صب الشاي إلى أن نهض الشاب واقفًا، وانفجر في الحكيم قائلًا: (ألا ترى أن الكوب قد امتلأ إلى آخره، وأن الشاي قد سال خارجه وملأ المكان)، فرد عليه الحكيم، وقال بابتسامة هادئة: (أنا مسرور؛ لأنك استطعت أن تقوم بالملاحظة أخيرًا)، ثم أردف قائلًا وقد نهض من مكانه: (لقد انتهت المقابلة)، فصرخ الشاب في وجهه قائلًا: (ماذا تقول؟ لقد سافرت كل هذه المسافة، وتركتني في انتظارك أكثر من ثلاث ساعات، وملأت كل المكان بالشاي وسال على الأرض، والآن تقول لي: إن المقابلة انتهت، هل أنت تمزح معي؟).

فقال الحكيم: (اسمع يا بني، يجب أن تأتي لي مرة أخرى عندما يكون كوبك خاليًا)، فسأله الشاب عما يقصده بذلك، فرد الحكيم الصيني قائلًا: (عندما يكون الكوب مملوءًا بالشاي فلا يمكن أن

يستوعب أكثر من ذلك، وبناء عليه إذا استمررت في أن تصب فيه أكثر مما يمكنه أن يستوعب فإنك ستتلف الكثير من الأشياء حولك، وهذا أيضًا ينطبق عليك، فإنك عندما استمررت في غضبك أصبح كوبك مملوءًا إلى آخره، وأخذت تصب فيه أكثر إلى أن زاد غضبك، وأصبحت عصبيًّا أكثر من اللازم، والنتيجة هنا أيضًا عبارة عن خسارة كبيرة). وبعد ذلك أوصله إلى الباب، وقال له: (إذا أردت أن تكون سعيدًا يا بني؛ فتعلم كيف تتحكم في شعورك وتقديراتك، وتأكد دائمًا أن يكون كوبك خاليًا، فهذا هو مفتاح السعادة).

تتغير الأحاسيس كما يتقلب الجو، وهي مثل قطار الملاهي الذي يصعد ويهبط في الهواء، وتختلف الأحاسيس كألوان قوس قزح، فأنت من الممكن أن يبدأ يومك بالسعادة، وتكون منسجمًا، وتدندن أغانيك المفضلة وأنت تستعد للخروج وتتأنق في ملابسك، وأثناء ذهابك لعملك لو ضايقك أي شخص بسيارته أثناء قيادتك، فأنت تتركه يمر ببساطة، وبدون أي انفعال وتذهب إلى عملك، وتبدأ بتحية الجميع وتتمنى لهم يومًا سعيدًا، ولِمَ كل هذا؟ فقط لأنك تشعر بالسعادة.

وفي اليوم التالي تستيقظ متأخرًا في الصباح؛ حيث إنك قد نسيت ضبط التنبيه للاستيقاظ، وتدور حول نفسك ويختلط كل شيء أمامك كما لو كان هناك حريق بالمنزل، وترتدي ما يقابلك من الثياب حتى لو

كانت غير منسجمة، وإذا ضايقك أحد في الطريق تكون في منتهى العصبية، وإذا بادر أحد بتحيتك متمنيًا لك يومًا سعيدًا فسيكون ردك: (أرجوك اتركني وشأني، فمن أين ستأتي السعادة؟!).

في الواقع فإنه من الممكن أن يكون كوبك مملوءًا إلى آخره، ثم يفرغ ويملأ مرة أخرى ثم يكون فارغًا، وهكذا أكثر من مرة في اليوم.

فلو أنك استيقظت في الصباح شاعرًا أن يومك سيكون سعيدًا، فهل تظن أن كوبك مملوء أو فارغ؟ بالطبع فارغ. وأثناء استعدادك للخروج والذهاب إلى عملك انقطع التيار الكهربي، وتوقفت كل الأشياء التي تدور بالكهرباء.. فهل تظن عندئذ أن كوبك مملوء أم فارغ؟ بالطبع أخذ في الامتلاء. وبعد ذلك ترتدي ثيابك المفضلة، وتخرج من المنزل، وتبدأ في تشغيل السيارة ولكنها لا تدور.. فهل كوبك مملوء أم فارغ؟ طبعًا امتلأ أكثر. وأخيرًا تدور السيارة وتشعر أن كوبك قد فرغ قليلًا أليس كذلك؟ وفجأة أثناء قيادتك لسيارتك تلاحظ أن سيارة الشرطة تطلب منك التوقف، ويبلغك الشرطي أنك قد تعديت السرعة المسموح بها ويقوم بتغريمك.. فهل تظن أن كوبك مملوء أم فارغ؟ بالطبع امتلأ أكثر. وأخيرًا تصل إلى العمل متأخرًا ٣٠ دقيقة، ويطلبك رئيسك لمقابلته في مكتبه!! وتذهب لمقابلته وأنت تشعر أن كوبك مملوء إلى آخره، ويفاجئك رئيسك بابتسامة هادئة ويبلغك أن

الترقية التي كنت تنتظرها قد تمت الموافقة عليها.. والآن ما هي أخبار كوبك؟ طبعا أفرغ ما في جعبته، وتذهب إلى مكتبك وأنت تكاد تطير من الفرح وتتسلم مكالمة تليفونية من صديق لك يخبرك أن منزلك قد شب به النار.. طبعًا يمتلئ كوبك إلى آخره بسرعة مرة أخرى.

فكما ترى الأحاسيس دائمًا تتقلب مثل الطقس، فدعني أسألك: هل أنت من هؤلاء الذين يسمحون للظروف أن تؤثر على أحاسيسهم؟ فكر في ذلك.

كنت ألقي محاضرة عن سيكولوجية القيادة لمجموعة من الشركات، فقام أحد المديرين وقال: (أنا أعرف أسلوبي في القيادة، فقد عدت لتوي من إنجلترا بعد أن قضيت أسبوعًا في دراسة القيادة). فكان ردي أن هذا الكلام لا معنى له، وقمت بتغيير الموضوع، وبعد دقائق سألته عن إحساسه، فقال: (طبعا أشعر بالضيق)، فلما سألته عن السبب قال: (قد أهنتني)، فقلت له: (هل أنني أهنتك أم أنك الذي فهمت ذلك؟ وهل أنا أمرتك أن تشعر بهذا الإحساس أم أن هذا قرارك أنت؟)، فكان رده: (لا أعرف، ولكني أفضل أن أكون بمفردي لفترة). فقلت له: (هل رأيت ما حدث؟ ففي أقل من دقيقة وبجملة واحدة فقط استطعت أن أوثر على أحاسيسك، وهذا يعني أن القيادة ليست فقط أسلوبًا، ولكنها طريقة متكاملة في الحياة، تبدأ بالسيادة على

النفس والتحكم في العواطف وطبعًا في الحالة الذهنية).

دعني أسألك هذا السؤال: عندما يقوم رئيسك في العمل بتحيتك صباحًا بابتسامة لطيفة، فهل يؤثر ذلك على إحساسك؟ ولو حدث العكس ولم ينظر إليك، فهل لهذا تأثير على إحساسك؟ أؤكد لك أن الإجابة ستكون بنعم.

لو قمت بدعوة بعض الأشخاص على العشاء في أحد المطاعم، وكان كل شيء على ما يرام، وعند وصولك إلى المطعم اكتشفت أن الحجز قد أُلغي، فهل سيؤثر هذا على إحساسك؟ وبعد ذلك استطاع مدير المطعم أن يدبر لك مكانًا آخر، ولكن عامل الخدمة لم يكن على المستوى المطلوب من الذوق، فهل سيؤثر هذا على إحساسك؟ كما ترى أن أي شيء يحدث لنا يكون له تأثير على أحاسيسنا، فأنت تتذوق شيئًا ويؤثر ذلك على أحاسيسك، وتشم أو ترى وتسمع أي شيء وأيضًا يؤثر كل هذا على أحاسيسك.

* * * *

متى أشعر بالسعادة؟

في محاضراتي عن (سيادة الذات) أسمع تعليقات مختلفة من الحاضرين مثل:

- من السهل عليك أن تطلب مني أن أشعر بالسعادة؛ لأنك لست في مكاني ولا تعيش مع أسرتي...
- لو امتلكت شقة فسيحة سأشعر بالسعادة أو ....
- لو أني اشتريت سيارة جديدة سأشعر بالسعادة أو ...
- إذا استطعت إنقاص وزني سأشعر بالسعادة أو ...
- لو أني أصبحت مالكًا لعملي الخاص سأشعر بالسعادة أو ...
- لو أن زوجي يتوقف عن التشخير أثناء النوم سأشعر بالسعادة أو ...

فلكي يشعر كل شخص من هؤلاء بالسعادة فإنه ينتظر أن يحدث له شيء بعينه؛ أي بمعنى آخر: أن كلًّا منهم يقول: إنه سيكون تعيسًا، ولن يشعر بالسعادة إلا إذا حصل على ما يريد؛ أي: أنهم يعتقدون أن

اقتناءهم لشيء محدود سيكون هو السبب في شعورهم بالارتياح والسعادة.

يظن بعض الناس أن الشعور بالسعادة هو نتيجة النجاح، ولكن العكس هو الصحيح؛ حيث إن النجاح هو نتيجة الشعور بالسعادة.

فهل أنت أحد هؤلاء الذين ينتظرون شيئًا بعينه، أو شخصًا محددًا يجعلك تشعر بالارتياح والسعادة؟ هل حدث أنك كنت متلهفًا إلى الحصول على شيء معين، وبعد حصولك عليه قلت في نفسك: (هل هذا هو كل ما كنت أنتظره؟).

☺ لقد كان الفيس بريسلي المغني الأمريكي المشهور يمتلك كل شيء يمكن أن يتمناه أي إنسان في حياته؛ فقد كان وسيمًا، وله شهرة عالمية، وعلى درجة كبيرة من الثراء .... ومع ذلك لم يكن سعيدًا في حياته. والمطربة داليدا كانت تجري دائمًا وراء الشهرة، فسافرت إلى فرنسا، وحققت هناك النجاح العظيم، ومع ذلك لم تكن سعيدة. أتعلم أين هما الآن؟ لقد ماتا، فقد أنهيا حياتهم بالانتحار؛ لأنهما لم يكن لديهما السيطرة على عواطفهما وأحاسيسهما، ولم يكونا سعيدين في حياتهما.

في الحقيقة كل منا كان ضحية للشعور بالضيق في وقت ما في جياتنا، وكلنا أيضًا سجناء العواطف والأحاسيس السلبية التي قد

تكون في صورة خوف، أو حزن، أو ألم ... وهناك بعض الناس الذين يحاولون الهرب من مشاكلهم بتعاطي المخدرات، أو شرب الخمور، أو التدخين، أو الشراهة في الأكل، أو حتى مشاهدة التلفاز لفترات طويلة. وللأسف فإن هذه العادات السلبية تتسبب في إضرار أكثر، وتسلب الإنسان مقدرته على الشعور، وتعطيه مهربًا مؤقتًا، وتكون آثارها السيئة أكبر بكثير على المدى الطويل.

والآن...... ألم يحن الوقت لنحرر أنفسنا من القيود ونتوقف عن البكاء على الماضي؟

ألم يحن الوقت لنسيطر على عواطفنا، ولا نسمح لأي إنسان، أو أي شيء أن يملي علينا ويختار لنا أحاسيسنا؟

لا يوجد إنسان تعيس:

ولكن توجد أفكار تسبب الشعور بالتعاسة، إن لم تكن سعيدًا داخليًّا لن تكون سعيدًا خارجيًّا، وإن لم تكن كما أنت الآن لن تكون سعيدًا عندما تصبح ما تريد، وإن لم تكن سعيدًا بحياتك الآن لن تكون سعيدًا بأي حياة، إن لم تكن سعيدًا بأهلك ووطنك لن تكون سعيدا بأي أحد، لو نظرت حولك وعرفت حقيقة من أنت لن تستطيع أن تكون غير سعيد.

لا يوجد طريق للسعادة، لأنها هي الطريق. السعادة الحقيقية تكمن في حب الله تعالى.

مع كل نهاية عام:

يتبادل الناس فيما بينهم الأُمنيات بعام سعيد، وهذا ما يحدث أيضًا مع كل مناسبة أو عيد، وهذا ما دفعني للسؤال: هل السعادة مطلب مرهون بالأعياد والمناسبات؟ ولماذا التركيز فقط على تمني السعادة في هذه المناسبات؟ هل يعتقد الناس أننا غير سعداء ولذلك يتمنون لنا معرفة طريقها؟

* * * *

السعادة في متناول أيدينا

(السعادة في بيتك فلا تبحث عنها في حديقة الآخرين)، لكننا غالبا ما نغفل عنها بل وننظر إلى ما لدى الآخرين على أساس أن بلوغ ما عندهم هو منتهى السعادة، لم نعد راضين بما بين أيدينا، بل دائمًا ما ننظر إلى ما عند الآخرين ونتمنى ما هو في حوزتهم، بينما معجزة السعادة تكمن في مواصلة اشتهاء ما نملك والحفاظ عليه بدلًا من ضياع العمر في تمني ما قد يكون سبب تعاستنا إن نحن حصلنا عليه، ألم يقل أوسكار وايلد: «ثمَّة مصيبتان في الحياة؛ الأُولى: ألا تحصل على ما تريد، والثانية: أن تحصل عليه دون الاستمتاع به». سعادتك في داخلك فلماذا تبحث عنها بعيدًا وتسافر في طلبها؟!

(عندما تضحك يضحك العالم معك، وعندما تبكي تبكي لوحدك)

اجعل قلبك كأفئدة الطير خالية نقية، وعندما تضع رأسك على وسادتك فلا تحمل حقدًا ولا ضغينة لأحد، واجعل الصفح والتسامح ونسيان ذنوب الآخرين مبدئك في الحياة، تعيش السعادة الحقيقية، ومما يساعدك على الشعور بهذه السعادة أن تنظر في نفسك وتصلح من عيوبك، فربما التعاسة التي تحملها بين جنبيك سببها تصرفاتك الشخصية.

والإنسان لا بد أن يجعل لنفسه أهدافًا عليا ومفيدة يحققها وينشغل بالسعي إليها بدلًا من أن يعيش مع الأمور والأشياء الصغيرة ويجعل منها أهدافًا كبرى وهي في الواقع تنغص عليه حياته، ويضيع وقته في ملاحقة أمور سطحية أو أمور لاهية، ثم يغضب ويخاصم ويغتم إذا لم تتحقق، فكلما كانت أهدافك راقية وعالية كلما كنت أقرب إلى السعادة.

السعادة والاستمتاع بالحياة رحلة وليست محصلة تليها، لا وقت أفضل كي تكون سعيدًا أكثر من الآن، فعش وتمتع باللحظة الحاضرة واغتنم الفرصة قبل فواتها.

* * * *

التوتر ابن القلق

في إحدى الجامعات الأمريكية التقى بعض خريجيها في منزل أستاذهم العجوز بعد سنوات طويلة من مغادرة مقاعد الدراسة، وبعد أن حققوا نجاحات كبيرة في حياتهم العلمية ونالوا أرفع المناصب وحققوا الاستقرار المادي والاجتماعي، وبعد عبارات التحية والمجاملة أخذ كل منهم يتأفف من ضغوط العمل وضغوط الحياة التي تسبب لهم الكثير من التوتر والقلق، وغاب الأستاذ عنهم قليلًا ثم عاد يحمل إبريقًا كبيرًا من القهوة، ومعه أكواب من كل شكل ولون، أكواب صينية فاخرة، وأكواب ميلامين، وأكواب زجاجية وكريستال وبلاستيك، بعض هذه الأكواب كانت في منتهى الجمال تصميمًا ولونا، وبالتالي كانت باهظة الثمن، بينما كانت هناك أكواب من النوع الذي تجده في أفقر البيوت، قال الأستاذ لطلابه: تفضلوا، وليصب كل واحد منكم لنفسه القهوة. وعندما أصبح كل واحد من الخريجين ممسكًا بكوبه تكلم الأستاذ مجددًا قائلًا: هلْ لاحظتم أن الأكواب الجميلة فقط هي التي وقع عليها اختياركم، وأنكم تجنبتم الأكواب العادية؟

ومن الطبيعي أن يتطلع الواحد منكم إلى ما هو أفضل، وهذا

بالضبط ما يسبب لكم القلق والتوتر، ما كنتم بحاجة إليه فعلًا هو القهوة وليس الكوب، ولكنكم تسابقتم على الأكواب الجميلة الثمينة، وبعد ذلك لاحظت أن كل واحد منكم كان مراقبًا للأكواب التي في أيدي الآخرين، فلو كانت الحياة هي القهوة، فإن الوظيفة والمال والمكانة الاجتماعية هي الأكواب، وهي بالتالي مجرد أدوات تحوي الحياة ونوعية الحياة... القهوة تبقى نفسها لا تتغير.

وعندما نركز فقط على الكوب فإننا نضيع فرصة الاستمتاع بالقهوة (الحياة)، وبالتالي أنصحكم بعدم الاهتمام بالأكواب والفناجيل، وبدل ذلك أنصحكم بالاستمتاع بالقهوة.

والقلق حالة توتر شاملة ومستمرة نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو احتمالي يصاحبه خوف غامض وأعراض جسمية ونفسية.

☺ أراد رجل أن يبيع بيته لينتقل إلى بيت أفضل، فذهب إلى أحد أصدقائه، وهو رجل أعمال وخبير في أعمال التسويق، وطلب منه أن يساعده في كتابة إعلان لبيع البيت، وكان الخبير يعرف البيت جيدًا، فكتب وصفًا مفصلًا له، أشاد فيه بالموقع الجميل، والمساحة الكبيرة، ووصف التصميم الهندسي الرائع، ثم تحدث عن الحديقة وحمام السباحة .... وقرأ كلمات الإعلان على صاحب المنزل الذي أصغى

إليه في اهتمام شديد وقال: أرجوك أعد قراءة الإعلان مرة أخرى. وحين أعاد الكاتب القراءة صاح الرجل: يا له من بيت رائع! لقد ظللت طول عمري أحلم باقتناء مثل هذا البيت، ولم أكن أعلم أنني أعيش فيه إلى أن سمعتك تصفه، ثم ابتسم قائلًا: من فضلك لا تنشر الإعلان، فبيتي غير معروض للبيع.

في الحقيقة هذه آفة يعاني منها الكثيرون، فهناك نوع من الناس مهما بلغ من نجاح يُرائي دائمًا ما عند الآخرين، ولا يرى الأشياء التي بيده مما يسبب له التوتر والقلق.

* * * *



أنواع القلق

١- **قلق اجتماعي**: وهو الاحتكاك والإحباط في علاقات اجتماعية.

٢- **قلق شخصي**: وهو يتعلق بذات الشخص نفسه، وينقسم إلى:

(أ) **قلق واقعي**: وهو قلق موضوعي، وله واقع خارجي وطبيعي.

(ب) **قلق عصبي**: ينتج تحت وطأة الغرائز الفطرية والوراثية ... وهذا القلق خطير جدًّا.

(ج) **قلق أخلاقي**: يأتي نتيجة حدث يتعلق بالضمير.

« ٧٠ ٪ من همومنا التي تحول دون سعادتنا سببها الأول والرئيسي هو المال، ليست زيادة المال جوابًا للسعادة لدى معظم الناس في الحقيقة، رأيت ذلك يحدث فلا تنتج زيادة الدخل إلا زيادة الإنفاق وزيادة الصراع والصداع والهموم، ليس المال غير الكافي سبب حزن وقلق معظم الناس، بل جهلهم في إنفاق ما لديهم من مال، علينا أن نجد خطة لإنفاق المال، ولنتذكر أننا إذا ملكنا الدنيا بأسرها لن

تستطيع أن نتناول أكثر من ثلاث وجبات في اليوم، ولن ننام إلا على سرير واحد في وقت واحد».

توقف:

فلتسأل نفسك دائمًا: لماذا أنا متوتر وحزين وقلق، فربما تجد أنها أسباب واهية وغير حقيقية.

كتب نابليون هيل «أن أكثر من ٩٠٪ مما نتوقع أن يكون سلبيًا ويسبب لنا قلق وخوف لا يحدث على الإطلاق، ولو أن الشخص انتظر لوجد أن ما كان يقلقه غير حقيقة، وأما عن ١٠٪ الباقية فهي أشياء لا يكون عند الإنسان فيها تحكم مثل تغير الطقس، أو موت أحد الأقارب أو ما إلى ذلك».

هناك ثلاثة أشياء نهدف إليها في الحياة:

١- معرفة ما نريد.

٢- الحصول عليه.

٣- الحمد والشكر لله عز وجل والرضى بما حصلنا عليه ثم الاستمتاع به.

وأعقل الناس من يحقق الاتزان في الأشياء الثلاثة!!

* * * *

ما هي أسباب القلق والتوتر؟

(إن كل ما حققته ليس سوى نتيجة لكل ما كنت تفكر به).

التوتر يؤثر على الناس باختلاف هواياتهم، ووظيفتهم، وبيئتهم، ونحن نعمل بجد طيلة حياتنا من أجل أن نشعر بالتوتر، فمثلًا تمنيت أن تعمل في وظيفة راقية، وأن يكون لديك سيارة ومسكن وغيرهما، فإذا تحققت لك أمنياتك فإنك تعود إلى نقطة البداية وتطلب المزيد، والتوتر مرافق لك في كل ذلك، فهو يختلف باختلاف الناس وهمومهم؛ فمنهم من يساعده لتحقيق المراد، بينما آخرون يؤدي بهم إلى الشعور بالإحباط واليأس.

(إن الحياة ليست فقط أن تكون حيًّا، بل أن تكون بصحة جيدة).

س: هل التوتر مفيد أم ضار لنا؟

التوتر يقلل من إنتاجية الفرد ويفقده التركيز والثقة في النفس، بينما التوتر القليل جدًّا يفقد الثقة وعدم تقدير الذات؛ لذلك فأنت بحاجة لأن يكون عقلك الواعي مدركًا للأمر، حتى يستطيع عقلك اللاواعي أن يدافع عنك ضد التوتر، وسوف يكون ذلك بطريقة آلية.

بهذه الطريقة سوف تستطيع أن تنعم بحياة سعيدة؛ لأنك سوف تُخضِع التوتر وتوظِّفه لتحقيق أهدافك، ومنه الوصول إلى النجاح المنشود.

من أسباب التوتر:

١- الأفكار المكبوتة: (آلام وفشل الماضي والخوف من المستقبل).

٢- الرغبات والاحتياجات والتوقُّعات غير المسددة في مجال: العلاقات - الإنجازات - الممتلكات - المظهر - محبة الآخرين - والشهرة.

٣- عوامل حيوية: كإثارة الجهاز العصبي الذاتي مما يؤدي إلى ظهور زمرة من الأعراض الجسمية، وذلك بتأثير مادة الإبنفرين على الأجهزة المختلفة، وقد وُجدت ثلاثة نواقل في الجهاز العصبي تلعب دورًا مهمًا في القلق النفسي وهي:

(أ) النورابنفرين (Nor epinephrine).

(ب) والسيروتونين (Serotonin).

(ج) والجابا (GABA).

٤- العوامل الوراثية: أثبتت الدراسات وجود عوامل وراثية واضحة في القلق النفسي لا سيما في مرض الفزع (Panic Disorder).

درجات التوتر:

١- التوتر البالغ الشدة: الذي يحدث للإنسان نتيجة حادثة ذات أثر كبير على الفرد؛ كوفاة أحد المقربين، أو فسخ علاقة مهمة، أو الإصابة بمرض خطير.

٢- التوتر الشديد: وهو توتر يصاحب أحيانًا تغيير العمل أو التخصص الدراسي.

٣- التوتر المعتدل: و هو توتر يحدث نتيجة مشاكل دراسية أو مشاكل مع الرئيس في العمل.

٤- التوتر الضعيف: وقد يحدث نتيجة بعض الظروف العائلية، أو تغيير عادات الطعام والحمية.

أعراض التوتر:

تختلف أعراض التوتر من شخص لآخر بحسب قدرة الشخص على التعامل مع الموقف الذي نجم عنه التوتر، وبشكل عام يمكن تقسيم هذه الأعراض إلى:

١ - أعراض نفسية، وتشمل: الشعور بالعصبية أو التحفز، الخوف وعدم الإحساس بالراحة، الكسل وفقدان الشهية أو زيادتها، الأرق، ضعف التركيز، الضحك أو البكاء بدون سبب.

٢- أعراض فسيولوجية جسميَّة: كخفقان القلب، مشاكل في التنفس، رعشة في اليدين، آلام في الصدر، برودة في الأطراف، اضطرابات المعدة، وغير ذلك.

ويؤثر القلق النفسي أيضًا على التفكير والتركيز والذاكرة، مما يكون له مردود سلبي على التحصيل الدراسي أو العملي.

تجنب التوتر:

يذهب الكثير من الناس في أوربا والغرب للعمل ابتداء من يوم الاثنين حتى مساء يوم الجمعة. إن أيام الاثنين تسبب كآبة للكثير من الناس، يوم الاثنين قد يكون يوم خطر على صحتك. هناك دراسة

متابعة طويلة المدى لـ(٤٠٠٠) رجل وجدت أن (٣٨) رجلًا مات من النوبات القلبية المفاجئة يوم الاثنين، بينما فقط (١٥) رجلًا مات يوم الجمعة، حتى للرجال بدون تأريخ مرض القلب، الاثنين كان خطر جدًّا عليهم. إذن هناك حاجة لتخفيف الضغط خلال الأسبوع أيضًا!!

* * * *

حياة بلا توتر .. كيف ؟

الحل يتمحور في علاج القلق:

(أ) علاج نفسي:

○ تحديد أسباب القلق وإعادة الثقة بالنفس.

○ الإرشاد والنصح بتقديم المشورة لصاحب القلق.

(ب) علاج بيئي:

○ تعديل العوامل البيئية السيئة، وذلك بتخفيف الأعباء والضغوط والتعاون على البر والتقوى.

(ج) الاستعاذة بالله:

○ وهذا أهم أنواع العلاج مع الإيمان التام بالقضاء والقدر ولزوم الاستغفار، عن بن عباس رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «**من لزم الاستغفار جعل الله له من كل همٍّ فرجًا، ومن كل ضيقٍ مخرجًا، ورزقه من حيث لا يحتسب**».

(د) التسامح والصبر أقوى الأسلحة

○ عندما يصيبك التوتر والإجهاد، وتضايقك تصرفات الآخرين، فلا تترك دمك يغلي في عروقك، وجسمك يلتهب بنيران الغيظ والضغينة، فالمتسامحون الذين ينسون الإساءة بسرعة ولا يحتفظون بها، وهو ما أكدته نتائج دراسات عديدة:

المتسامحون أقل عرضة للاضطرابات النفسية والجسمية، وأنهم قلما يزورون الأطباء.

مضار القلق:

١ – دليل ضعف الإيمان وقلة اليقين.

٢ – حرمان النفس من الطمأنينة.

٣ – عدم استقرار النفس وعدم ثبات القلب.

٤ – يورث الشك وعدم الثقة بالغير.

٥ – سبب للشقاء وحرمان الخير.

٦ – حصول الخوف والهلع لأحقر الأمور.

٧- يورث الإنسان المهالك.

٨- يفقد الإنسان القدرة على التركيز والقدرة على الاستمرارية بالعمل.

٩- يسبب فقدان الشهية واضطرابات بالأكل، قلة النوم، عصبية المزاج، علاقات اجتماعية هشة، عدم الاستمتاع بالحياة، الاكتئاب، الانتحار.

بعض الناس يصيبهم القلق نتيجة حب الدنيا بشكل مغلوط: الطمع + طول الأمل والبعد عن الله سبحانه وتعالى.

لماذا:

☜ لماذا نحزن ونقلق ونتوتر ونتزعج ونضطرب والعمر مجرد لحظات؟!

☜ لماذا يتملكنا الطمع في منصب أو كرسي ومنصبنا لا يتعدى أن يكون حفرة في القبر؟!

☜ لماذا نظلم الضعفاء وننسى الحقوق ونترك الباب مواربًا للقلق الأخلاقي لِيَلْتَهِم نفساتنا؟!

☜ لماذا والحياة عربة تقودنا إلى جنة عرضها السموات والأرض أعدت للمتقين؟

☜ لماذا قلوبنا كالحقيبة فلنحمل بها الحب والزهد والقناعة لتكتمل السعادة الحقيقية؟

لتجنب التوتر اتبع ما يلي:

الراحة والاسترخاء وعدم إجهاد النفس بما لا تستطيع تحمله.

ويفيد الاسترخاء كذلك في تطوير علاقة الفرد بالآخرين؛ فالشخص الهادئ الذي لا يثور صورته أفضل لدى الناس من الشخص كثير الصُّراخ، الذي عادةً ما يكون أقل حظًّا في كسب احترام ومحبة الناس له، بل والحصول على حقوقه أيضًا.

إن تنظيم ساعات النوم والراحة والاسترخاء أمر ضروري، أنت تحتاج إلى (٧-٨) ساعات نوم يوميًّا.

إن إتباع عادات صحية وسليمة في الغذاء تجعل الإنسان يتمتع بحالة نفسية متوازنة، ويكون إيجابيًّا في تفكيره وفي تأدية واجباته وتحمل مصاعب الحياة.

اطرد الهموم في دقائق، ولا تمنحها الفرصة لتدميرك:

تمر أوقات علينا نشعر فيها بتراكم الضغوط وزيادة الهموم، وإليك في السطور القادمة خطوات بسيطة؛ لكنها فعالة جدًّا، تساعدك على إيقاف وطرد الأفكار السلبية الكئيبة والتصورات المخيفة المُقلقة التي تسبب هذه الضغوط والهموم:

١- اجلس منتصب الظَّهر على مقعد مريح، في مكان هادئ، مريح للنفس، خالٍ من الإزعاج والمؤثرات المشتتة للانتباه.

٢- اجعل الضوء خافتًا نوعًا، وجو الحجرة معتدل الحرارة.

٣- قم بارتداء ملابس خفيفة غير ضيقة لتمكنك من الاسترخاء.

٤- ضع أمامك ساعة أو منبهًا.

٥- تنفس بانتظام وعمق وبطء، ولاحظ تنفسك الهادئ العميق.

٦- امنع عقلك من الشرود والتفكير في أي مشكلة أو صدمة أو موقف مؤلم تعرضت له، وذلك بأن تأمر عقلك حتى يتوقف تمامًا عن التفكير في هذه البؤر الملتهبة المؤلمة التي عانيت ولا زلت تعاني منها.

٧- في البداية ركِّز على ملاحظة جسدك المسترخَى وأنفاسك المنتظمة، والهواء وهو يدخل ويخرج من أنفك ورئتيك ببطء وعمق.

٨- بعد ذلك أبدأ في ترديد وتكرار كلمات «ذكر الله»، أو تكرار آيات قصيرة أو «آية الكرسي» بعمق؛ بحيث يتردد صداها في أركان نفسك وكيانك ويتشبع عقلك بها، اطرد من ذهنك أي فكرة أخرى تظهر في حيز الوعي، ولا تعطي ذهنك أو تفكيرك أي فرصة للشرود بعيدًا، وأن تكون على يقين بأنك تقوم بطرد الأفكار السلبية السيئة وشطبها من ذهنك وحذفها من ذاكرتك، مستعينًا بهذه الآيات الكريمة والأذكار المطهرة.

٩- أن تستمر في ذلك التدريب ما بين ١٠ إلى ٣٠ دقيقة، ويفضل أن تواظب عليه أكثر من ٣ شهور.

إن جميع الأفكار الانهزامية والسلبية .. المفاهيم والتصورات المحبِطة والمتشائمة .. الأفكار المخيفة والانهزامية قد تعصف بعقل ونفس الإنسان، فتدمره بالهموم والاضطرابات النفسية!

استخدام التدريب الذي تحدثنا عنه في السطور السابقة بخطواته التي قدمناها لكم، يساهم بصورة فعالة في إيقاف وطرد تلك الأفكار والتصورات المُدمِّرة.

سيطر على غضبك

الغضب لا يفرز إلا الضغينة والحقد، وهو نار تحرق العقل وتسحق البدن وتصيبه بأمراض لا حصر لها.

التحكم في انفعال الغضب والسيطرة على النفس من الأمور بالغة الأهمية، لكي ينجح الإنسان في حياته ويستطيع أن يتوافق مع نماذج البشر على اختلاف طباعها وأخلاقها، ولكي يتفادى أيضًا كثرة التصادم والاحتكاك والذي يحصد بسببه خصومات وعداوات كثيرة. ويتفق معظم علماء النفس على أن الغضب ضرورة لحماية النفس من عدوان العالم الخارجي، ولكنه في غاية الخطر عندما يزداد ويستمر.

ويُشبِّه البعض الغضب بالبخار المضغوط في إناء محكم إذا لم يجد منفذًا لخروجه فإنه يصيب الفرد بمرض أو أكثر من تلك المجموعة المساة بالأمراض النفسجسمية، مثل: قرحة المعدة، وارتفاع ضغط الدم، والذبحة الصدرية، والقولون العصبي، والصداع العصبي المزمن... إلخ، ويعبر البعض عن ذلك بأن الغضب إذا لم يخرج فسوف يستقر في أحشائك.

★ قاوم الضغوط بالصبر:

أما الصبر فيساعدنا على التخفيف من الإجهاد الجاسم على أعصابنا، بالصبر نكتسب الهدوء، ويقل لدينا إفراز هرمونات التوتر (الأدرينالين) و(الكورتيزول)، وبالتالي تسترخي العضلات وتتسع الأوعية الدموية وينخفض ضغط الدم، ويقل معدل ضربات القلب، وتتحسن وظائف جهاز المناعة فينتج الأعداد الكافية من خلايا Tالتي تحمي الجسم وتقضي على الجراثيم وتقاوم الأمراض المختلفة، فيعيش الفرد حياة سعيدة هادئة ويتمتع بالصحة وطول العمر.

ودائمًا نُذكِّر ونؤكد: يجب على الإنسان دائمًا أن يغرس في نفسه تلك المعاني والمفاهيم العظيمة التي وردت في آيات عديدة لطرد الأفكار والتوقعات الانهزامية الهدامة، واستعادة توازنه والشعور بالطمأنينة والثقة والأمان، ومنها ما يقوي العزم على الصبر.

يقول المولى عز وجل في كتابه الكريم: {وما يلقاها إلا الذين صبروا وما يلقاها إلا ذو حظ عظيم} [فصلت: ٣٥].

ولكي يصمد الفرد في مواجهة المكائد والشائعات والأكاذيب، عليه أن يهمل ويتجاهل هؤلاء الظالمين؛ الذين يطلقون عليه هذه

الشائعات والأكاذيب، وأن يكون واثقًا من أن تجاهله لهم سوف يضعه في موقف القوة، بل قد يثير لدى هؤلاء الخصوم الظالمين مشاعر القلق الذي ما يلبث أن يتحول إلى نوع من الخوف والترقب. هذا النوع من الصبر هو الذي ورد في الآية الكريمة:

{فاصبر على ما يقولون وسبح بحمد ربك قبل طلوع الشمس وقبل غروبها ومن آناء الليل فسبح وأطراف النهار لعلك ترضى} [طه: ١٣٠].

★ غليان الدم في العروق.. حقيقة:

قامت عالمة النفس الأمريكية كاشلين لولر بإجراء تجربة في جامعة «تينيسي» الأمريكية عن أثر بعض الضغوط على عدد كبير من الطلاب، فوجدت أن مجرد التفكير أو التحدث عن معاني الإساءة والخيانة التي يتعرض لها الإنسان لدقائق معدودة، يؤدي إلى تغيرات ملحوظة في ضغط الدم ومعدل نبض القلب ومستوى التوتر العضلي، وزيادة في معدلات الموصلات العصبية والنشاط الكهربي في الجهاز العصبي، ناتجة عن ضخ عدد من الهرمونات والمواد الناقلة العصبية تتسبب فيها وصفته بحالة «غليان الدم في العروق»!.

ولقد أدهشني -بل أذهلني- حقًّا ذلك الحديث الشريف ومدى الإعجاز السلوكي والعلمي في مضمونه الذي يقول صلى الله عليه وسلم فيه: «**خير بني آدم البطيء الغضب السريع الفيء، وشرهم السريع الغضب البطيء الفيء**» (أخرجه الترمذي).

فهو إشارة مباشرة للإسراع بالتدريب على الحلم والفيء من الغضب؛ أي الخروج السريع من دوامة الانفعال قبل أن تتغير بيولوجية الجسم وتتهيج أجهزته وتشتعل خلاياه.

* * * *

كن نفسك

عندما بدأ تشارلي تشابلن ينتج الأفلام ألحَّ عليه المخرج أن يلد ممثلًا مشهورًا في ذلك الوقت، لكن لم ينجح تشابلن إلا عندما مثَّل شخصيته.

فلنبتعد عن تقليد الآخرين وأن نجد أنفسنا ونكون أنفسنا، عندما التقى والداك وتزوجا، كانت هناك فرصة واحدة من بين ٣٠٠,٠٠٠ بليون أن تكون الشخص نفسه المولود، وبمعنى آخر أنه كان لديك ٣٠٠,٠٠٠ بليون أخ وأخت ربما كانوا مختلفين عنك.

إنك خلق آخر وشيء آخر، إنه نهجك أنت من خلال صفاتك وقدراتك، فإنه منذ خُلق آدم عليه السلام إلى أن ينهي الله العالم لم يتفق اثنان في الصورة الخارجية للجسم ... إن جمال صوتك أن يكون منفردًا، وإن حسن إلقائك أن يكون متميزًا.

كان هناك رجل يحب جمع الأشياء العجيبة، فوجد ذات مرة بيضة نسر فوضعها مع بيض الدجاج، وبعد فترة فقس البيض فنشأ النسر بين الدجاج، وعاش كأنه أحدهم، وبعد فترة رأى النسر مخلوقًا يُشبهُهُ

في السماء، وكلما اقترب هذا المخلوق منهم فإنهم يسارعون بالاختباء ويقولون له: اختبئ فإن النسر سيلتهمك.

وبعد فترة فكَّر: ألست نسرًا؟ والدجاجات يقنعونه أنه دجاجة، وبعد صراع فكري طويل قرر أن يكون نسرًا والدجاجات تهبط عزيمته، ولكنه قرر ففرد جناحيه وحلق عاليًا في السماء، عندها أحسَّ بشعور رائع: إنه نسر وليس دجاجة.

نصيحة قدمها الموسيقار ارفنج برلين إلى زميله جورج جيرشوين، وهي «كن نفسك»، فعند أول لقاء بينهما كان ارفنج برلين بارعًا ومشهورًا في الموسيقى، في حين كان جورج جيروشين ملحنًا بادئًا وناشئًا في الموسيقى؛ إذ كان يتقاضى أجرًا قدره ٣٥ ريالًا في الأسبوع، وشعر الموسيقار برلين بمواهب جيروشين الموسيقية فأراد أن يستخدمه عنده كسكرتير، على أن يعطيه ثلاثة أضعاف المبلغ الذي كان يأخذه من قبل، ثم قدم له هذه النصيحة مع العرض الذي قدمه له: (أنصحك بأن لا تقبل، لأنك لو وافقت فستحاول أن تجعل من نفسك ارفنج برلين آخر له). وقد تقبَّل جيروشين النصيحة، وأصبح على مر الأيام من أكبر الموسيقيين العالميين.

إنك نفسك في هذه الدنيا، فاغبط نفسك على هذا وجاهد بالذي وهبك الله إياه من طاقات، قال ايمرسون: سيعرف الإنسان يومًا أن الحسد جهل، وأن التشبه بالغير انتحال للشخصية ذاتها، وعلى المرء أن يتقبل نفسه على علتها، ويرضى بها كما قسمها الله له ... إن الأرض الملأى بالخيرات لن تمده ببذرة منها ما لم يجاهد ويناضل للحصول على ما يريد، وإن لديه قوة لم يمنحها الله لغيره وهي فريدة من نوعها.

وجهة نظر:

الذكي هو الذي يحوِّل الخسائر إلى أرباح، والجاهل هو الذي يجعل من المصيبة مصيبتين.

- طُرد الرسول صلى الله عليه وسلم من مكة فأقام دولة في المدينة.

- وُضع أحد العلماء في سجن (قعر بئر) لعدة سنوات فأخرج عشرين مجلدًا في الفقه.

انظر دائما للأمور من الزاوية الإيجابية، وتمتع بما تعمل، واستمتع بحياتك ولا تحبط نفسك فيما تفعل، فالحياة تستحق منك أن تبتسم وأنت تعمل.

من أين أتتنا الفكرة القاتلة: أن الحياة الرغدة المستقرة الهادئة الخالية

من الصعاب والعقبات والمصائب تخلق سعداء الرجال؟ إن الأمر على العكس، فالذين اعتادوا الرثاء لأنفسهم سيواصلون الرثاء لأنفسهم ولو ناموا على الحرير، والتاريخ يشهد بأن العظمة والسعادة أسلمت قيادتها لرجال من مختلفي البيئات، بيئات فيها الطيب والخبيث، فيها رجال حملوا المسئولية على أكتافهم ولم يطرحوها وراء ظهورهم.

☜ يقول د/ بريل: «إن أي مؤمن حقيقي لن يصاب بمرض نفسي». إذا ناولك أحدهم كوب ليمون، فأضف إليه حفنة من سكر، وإذا أهدى لك ثعبانًا فخذ جلده الثمين وأترك باقيه، وإذا لدغتك عقرب، فأعلم أنه مصل واقٍ ومناعة حصينة ضد سم الحيات.

☜ يقول برتر اندرسل: «لا توجد مشكلة يستعصي عليَّ حلها، وسوف أتغلب على أي مشكلة بالصبر والحلم والاتزان والتعقل، لحظات من الخلوة والتأمل تحقق لي الهدوء والتوازن والتركيز، وتدفع في نفسي قوة هائلة لمواصلة الطريق..»

فكِّر واشكر:

أصابني ذات يوم همٌّ وقلق وحزن شديد، وكنت أسير في إحدى شوارع مدينتي كالرجل المهزوم، شارد الذهن فاقد الثقة، مثقل بالديون مضطرب، قلق على مستقبلي، وفجأة التقيت برجل بُتِرتْ

ساقاه، كان يجلس على مقعد خشبي ذي عجلات يقودها بيديه، التقيت به بعد أن عبر الشارع وحاول أن يرفع عجلاتها فوق الرصيف، التقت عيناه بعيني، ألقى عليَّ السلام بابتسامة عريضة وقال لي: صباح مشرق ويوم جميل نشكر الله فيه على نعمه، أليس كذلك؟

وقفت أنظر إليه، عرفت كم أنا غني، إذ لديَّ ساقين يمكنني السير بحرية، شعرت بالخجل لأنني أرثي نفسي، فسألت: لماذا كان سعيدًا ومطمئنًا للحياة وواثقًا من نفسه ويبتسم للحياة وهو بدون ساقين؟ فامتلأت نفسي بالشجاعة والثقة وتخلصت من قلقي وتوتري، وعشت يومي لحظة بلحظة، ورميت الماضي خلف ظهري، وأغلقت أبواب المستقبل الذي لم يأتِ، وغيَّرتُ حياتي، وها أنا بعد هذه السنين أتذكر هذا اليوم بعدما حققت كل ما لأحلم به ....

* * * *

البحث عن السعادة هي قصة الإنسان

التي ستبقى تسير مع خطواته خطوة بخطوة في حين أن ذوي العقول الراجحة هم أولئك الذين يستطيعون برغم امتلاكهم للأشياء المتواضعة ومحدودية أموالهم أو جاههم أن يصنعوا السعادة لأنفسهم.

إن الإنسان دائمًا ما يبحث عن المزيد في هذه الدنيا، المزيد من المال، المزيد من المناصب، المزيد من السعادة والنجاحات، المزيد من الجمال والحُسن كما هو عند المرأة بالتحديد، وهذا ما يجعله يقوم بمقارنات بينه وبين الآخرين.

وكلمة (السعادة) مفردة ذات أبعاد عديدة في معانيها، ولذا ينبغي التفريق بين كلمة (السرور) ومفردة (السعادة) فالسرور يريح النفس لوقت أو أوقات محددة، لكن السعادة تمثل فرحًا وابتهاجًا دائمين، ومن هنا فمعنى السعادة يبقى نسبيًّا في مداه؛ حيث لا توجد سعادة لإنسان تعادلها نفس السعادة ومن نفس الدرجة حتى بين الزوجين السعيدين، لا سيما وإن كل نفس تختلف عن الأخرى في بعض الجزئيات على أقل تقدير.

لا يوجد طريق للسعادة لأنها هي الطريق، السعادة الحقيقية تكمن في حب الله تعالى.

أسباب التعاسة:

فالحياة في العصر الحديث الذي نحيا فيه تجعل من اليسير أن نعتقد أن المال وتراكم الأشياء المادية حولنا هما اللذان سيوفران لنا السعادة، ولكن المشكلة هي أنه كلما تراكمت الأشياء احتجنا إلى المزيد، ومهما يكن ما تملكه لا يبدو كافيًا أبدًا.

إن هناك كثيرًا من المغريات في هذه الحياة نلقي عليها تبعية تعاستنا، أو قلة ما نمتلكه من أموال ومقتنيات، وإننا لو نظرنا حولنا سوف نرى أشخاصًا لديهم أكثر ما لدينا ويبدو أنهم أكثر منا سعادة، ثم نتجه إلى أشخاص آخرين وننشد ملء الفراغ الكامن في نفوسنا من خلال علاقاتنا بهم.

ونظل ندور في حلقة مفرغة محبطين وتعساء؛ لأنه لا المال ولا الأشياء المادية ولا حتى علاقاتنا الاجتماعية تجعلنا سعداء، قد نملك بعض اللحظات السعيدة ولكنها تبدو غير ملائمة، وقد نبدأ في الشعور بأننا محاصرون في الحياة وقد نتساءل ما البديل؟

ما هذا الشيء الذي بداخلنا ويجعلنا ننشد السعادة من خارج

أنفسنا؟ هل يمكن أن نطلق عليه اسمًا؟ ولنطلق اسم الأنا على هذا الجزء الذي بداخلنا ويهتم بالأشياء الخارجية، فالأنا دائمًا نحاول تبرير وجودها بحياتنا بزعم أنها تسعى لما فيه صالحنا؛ إذ إن أجسادنا تحتاج إليها للبقاء، ومن السهل ملاحظة أن الأنا ترى في السعادة والحب وراحة البال أعداء لها؛ لأننا عندما نستمتع بحالتنا النفسية فنحن إنما نستمتع بكينونتنا الروحية، فنرى العالم مختلفًا تمامًا عن محاولة الأنا تصويره لنا.

وفي النهاية فسعادتنا أو تعاستنا تقاس بالدرجة التي تقبل بها النصيحة من الأنا، فكِّر فيما يحدث عندما نحاكم الآخرين ونكبح السماحة من أن تنطلق، أو نتمسك بالشكوى والألم والإحساس بالذنب، فما نحسه في مثل تلك الأوقات يعوقنا أن نجرب الحب والسلام والسعادة، فيضاعف شعورنا بالتعاسة ونصبح من الباحثين عن أخطاء الغير ولوم العالم والظروف من حولنا عن تعاستنا.

يقول ريتشارد باندلر: «يظن البعض أن الشعور بالسعادة نتاج طبيعي لإحراز النجاح، لكن الواقع يثبت أن النجاح هو نتيجة الشعور بالسعادة». كم من المرات انتظرنا حدوث شيء ظنًّا منا أنه سيجلب لنا السعادة، وعندما تحقق لم نشعر بالسعادة المتوقعة أو سمِّها المنشودة، كم من مشاهير المغنيين ملكوا كل شيء، ورغم ذلك

انتحروا؛ لأنهم لم يكونوا سعداء في حياتهم. في حياة كل منا فترات كنا فيها سجناء المشاعر السلبية، متمثلة في صورة حزن أو خوف أو ألم.

والآن: ألم يحن الوقت لنتحرر من المشاعر والعواطف السلبية، لنتحرر من القيود التي قيدنا بها أنفسنا بأنفسنا؟

ألم يحن الوقت لنسيطر على مشاعرنا ولا نسمح لأي إنسان أو لأي شيء بأن يملي علينا أحاسيسنا التي نشعر بها؟ ذلك هو موضوع فصلنا هذا.

العواطف والمشاعر مثل المصعد، ترتفع وتنخفض، لكنك أنت المتحكم فيها، كما قال الرئيس الأمريكي ابراهام لنكولن:

«يكون المرء سعيدًا بمقدار الدرجة التي يقرر أن يكون عليها من السعادة».

من الأسباب الرئيسية التي تؤدي إلى التعاسة

١ - البعد عن الله سبحانه وتعالى:

هل تشعر بالملل؟

هل تشعر بالضجر؟

هل تشعر بالحزن؟

هل تشعر بالضيق؟

هل تشعر بالكآبه؟

إذا كان هذا هو إحساسُك في هذه اللحظة، فاعلم بأن هناك تقصيرًا في حقوق الله عليك، فابدأ بمراجعة حساباتك مع الله، حاول أن تسد الخلل في علاقتك بالله ثم بعلاقتك بالناس.

أوصيك بصلاة ركعتين في ثلث الليل الأخير تناجي فيها الله بقلب صادق مليء بالحسرة والندم على ما فات، وما ضيَّعت من حقوق الله الواجبة عليك.

ابدأ بمحاسبة نفسك قبل أن يأتيك من يحاسبك على أفعالك، وسارع بالتوبة إلى الله قبل أن تبلغ الروح الحناجر، فالبعد عنه تعالى يعطي إحساسًا بعدم الطمأنينة وعدم الراحة وتأنيب الضمير مما يؤدي إلى التعاسة.

٢- ضعف القيم:

القيمة: هي فلسفتك في الحياة، فعندما توعد شخصًا تضعه في التوقع، فلو حدث عكس ذلك تحدث الأحاسيس السلبية، ومنها تنشأ التعاسة.

القيم القوية تولِّد الحماس المشتعل، الذي يعطي لك دافعًا للعمل، والذي يولِّد بدوره السلوك ... ضعف السلوك إذًا مرده إلى ضعف القيم.

الناس في الشارع متخبطة في القيم، مثلًا سيدة تقول: إن أهم شيء بالنسبة لها هم أولادها، أسألها: لو صحتك كويسة هل تقدري تسعدي أولادك؟ تقول: طبعًا، وإذا لم تكن جيدة، هنا تبدأ تفكر في أن أهم شيء هو صحتها، أسألها: مَنْ منحك هذه الصحة؟ تقول: الله سبحانه وتعالى.

إذن أهم شيء في حياتك هو الله ثم الصحة ثم كذا وكذا... وحتى نصل إلى أن الأولاد قد يكونون رقم٥٠ في حياتها، معني هذا أن القيم ليست مرتبة بشكل صحيح، فهي تحتاج حتى تصبح أمًّا كُفئًا إلى أن ترتب قيمها ثم تبدأ في بناء المستقبل، وقتها ندخل في تحديد الأهداف،

وكيف يمكن للفرد أن يعيش حلمه؟

٣- نقص الاحتياجات وعدم الأمان:

للإنسان احتياجات رئيسية، وفي حال نقص إحداها سيتولد لديه شعور بالتعاسة:

١- البقاء.

٢- ضمان البقاء.

٣- تبادل الحب.

٤- التقدير.

٥- الانتماء (لدين، لوطن، لقوم ...).

٦- استقلال الشخصية.

٧- الإنجاز.

٨- الرضا والاستمتاع (الرضا عن الذات والاستمتاع بالإنجازات لشحن الطاقات من جديد).

٩- التغير (تغير في الروتين اليومي).

«لولا وجود المعنى لضاعت الأحلام، ولولا وجود الأحلام لضاعت الإنجازات».

أعطِ معنى لحياتك، المعاني تستمد من قيمك، فكلما كانت قيمك قوية، كان لديك معانٍ بالنسبة للأشياء، وبالتالي أشبعت هذه الحاجة عندك.

٤- عدم الرضا والعرفان والشكر:

يقول علماء النفس: «إن كثيرًا من الهموم والضغوط النفسية سببها عدم الرضا، فقد لا نحصل على ما نريد وحتى لو حصلنا على ما نريد فقد لا يعطينا ذلك الرضا التام الذي كنا نأمله، فالصورة التي كنا نتخيلها قبل الإنجاز كانت أبهى من الواقع.

وحتى بعد حصولنا على ما نريد فإننا نظل نعاني من قلق وشدة خوفًا من زوال النعم، ومن هنا كان الدعاء المأثور: «اللهم عرفنا نعمك بدوامها لا بزوالها».

كن موسرًا إن شئت أو معسرًا لا بد في الدنيا من الغم
وكلما زادك من نعمة زاد الذي زادك في الهم

أما الرضا فهو نعمة روحية عظيمة لا يصل إليها إلا من قوي بالله إيمانه، وحسن به اتصاله، والمؤمن راضٍ عن نفسه، وراضٍ عن ربه؛ لأنه آمن بكماله وجماله، وأيقن بعدله ورحمته، ويعلم أن ما أصابته من مصيبة فبإذن الله.

يقول تعالى: {وما أصاب من مصيبة إلاَّ بإذن الله ومن يؤمن بالله يهد قلبه والله بكل شيء عليم} [التغابن: ١٤].

والمؤمن يؤمن تمام اليقين أن تدبير الله له أفضل من تدبيره لنفسه، فيناجي ربه: {بيدك الخير إنك على كل شيء قدير} [آل عمران: ٢٦].

يقول الشاعر:

كن عن همومك معرضًا ... وكل الأمور إلى القضا
أبشر بخير عاجل ... تنسى به ما قد مضى
فلرب أمر مسخط ... لك في عواقبه رضا
ولربما اتسع المضيق ... وربما ضاق الفضا
الله يفعل ما يشاء ... فلا تكن متعرضا
الله عودك الجميل ... فقس على ما قد مضى

وتذكَّر قول رسول الله صلى الله عليه وسلم:

«ارض بما قسم الله لك تكن أغنى الناس».

وليكن لسان حالك:

☝ اللهم خطط لي فإني لا أحسن التخطيط، اللهم دبِّر لي فإني لا أحسن التدبير.

☝ رضيت بالله ربًّا وبالإسلام دينًا وبمحمد ﷺ نبيًّا ورسولًا.

☝ يا رب لك الحمد كما ينبغي لجلال وجهك وعظيم سلطانك.

٥- عدم حب الذات وتقبلها:

وهنا يجب التفريق بين «الأنانية» التي هي: أنانية = نية + أنا، وهي (الأنا السفلى)، وبعبارة أخرى: الأنانية هي: أنا ومن بعدي الطوفان .. إهمال الآخرين تمامًا ..

فالأنا سبب التعاسة ونحن طريق السعادة.

أما «تقبل الذات» هي أن ترضى بما قسمه الله لك من طول وعرض وشكل الأنف ولون ... إلخ، فهناك ثلاثة أنواع من الحب (التقبل الذاتي - التقدير الذاتي - الحب الذاتي) فعلى سبيل المثال إذا قلت لأحد أنك تحبه أكثر من نفسك فستأذيه وتأذي نفسك.

يقول الدكتور ويليام جيمس (أبو علم النفس الحديث): «إذا انتظرت التقدير ستقابل بالإحباط التام».

يقول خبراء علم النفس: ضعف التقدير الذاتي هو سبب كل مشاكل الإدمان في العالم.. إن شعور الإنسان بالدونية هو من أشد ما يجعله غير متزن نفسيًّا، على الإنسان أن يقدر نفسه بنفسه، وأن يعلم أن الله تعالى جعله أشد المخلوقات وأقواها وأقدرها على الإنجاز.

فلا يوجد أي إنسان سلبي، وكل الناس قادرة على النجاح، وانتظار التقدير من الناس لا طائل من ورائه أبدًا، فكل مشغول بحياته الخاصة ومشاكله.

سبب قوي جدًّا للإحساس بالتعاسة .. تصرف كما أنت .. لا تكذب لإرضاء الآخرين .. لا تتصنع وتتكلف.

٦- التركيز على المادة والحياة المادية:

(المال طاقة أرضية تجذب لأسفل).

الإنسان اليوم بحاجة إلى ما يرضي عقله ويشبع روحه ويعيد ثقته بنفسه، وطمأنينته التي بدأ يفقدها في زحمة الحياة المادية، وما فيها من ألوان الصراع العقائدي المختلفة، ولهذا يحقق معنى إنسانيته، ليس

هروبًا من واقع الحياة، وإنما هو محاولة من الإنسان للتسلح بقيم روحية جديدة تعينه علي مواجهة الحياة المادية وتحقق له التوازن النفسي، حتى يواجه مصاعبها ومشكلاتها.

٧- تراكم الأحاسيس السلبية من الماضي:

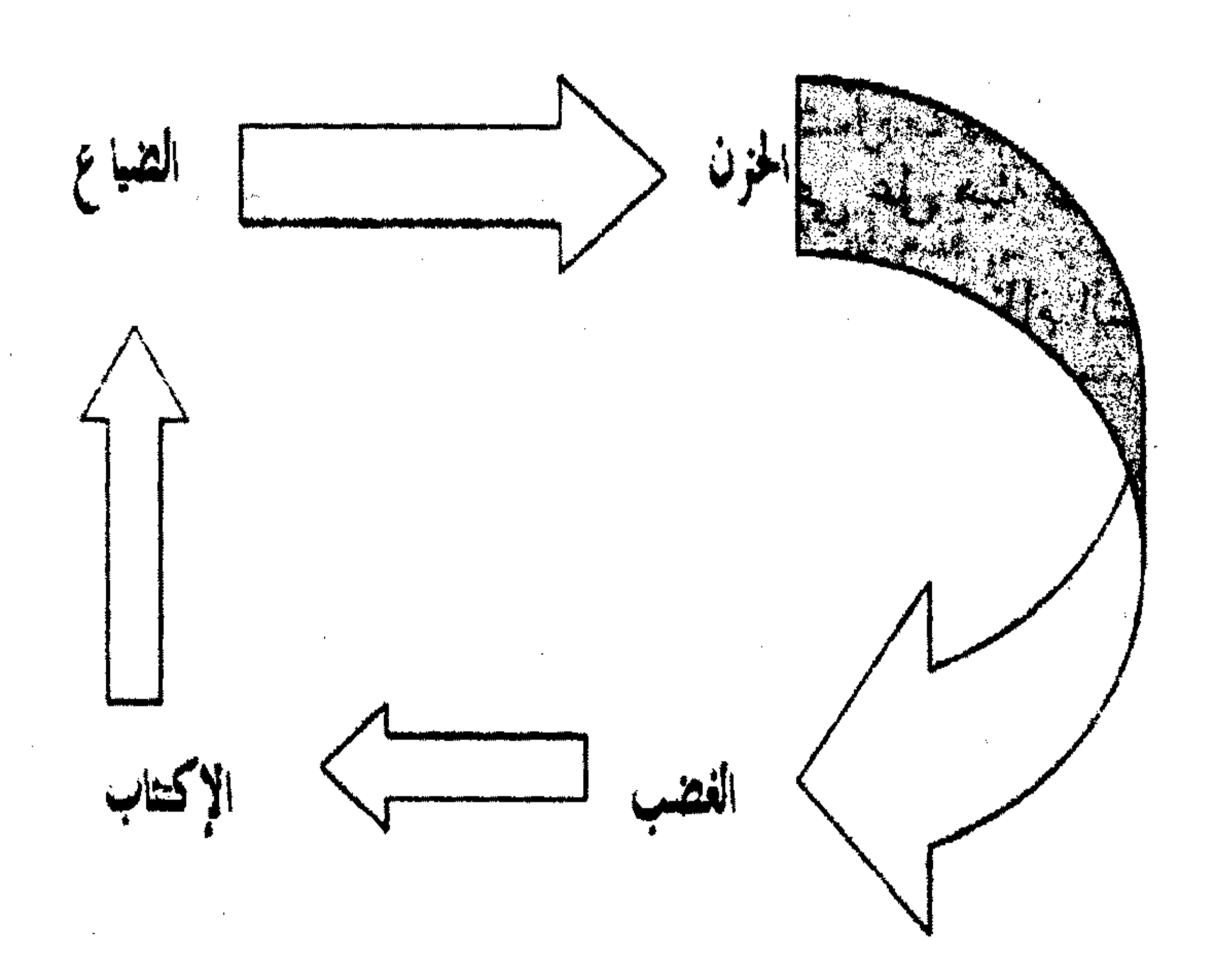
فما الماضي إلا حلم، وما المستقبل إلا رؤية، فلولا وجود الماضي لما كان هناك خبرات وتجارب، والانسان يستقبل حوالي ٦٠,٠٠٠ فكرة يوميًّا منها شعوريًّا ومنها لاشعوريًّا، وأكثر من ٨٠٪ من تفكير الإنسان سلبي، لكن هناك ٧٥٪ تسبب أمراضًا نفسية وجسدية؛ منها ضغط الدم والصداع والقرحة؛ وذلك لأن الفكرة تؤثر على الجسد والتفكير يؤثر على الذهن؛ إما بطريقة سلبية إذا كانت أفكارنا سلبية، أو بطريقة إيجابية إذا كانت أفكارنا إيجابية، وعلينا أيضًا أن نلاحظ كلماتنا قبل أن تتحول إلى أفعال؛ لأن الأفعال تتحول إلى شخصيات، والشخصيات هي التي تحوِّل مصيرك. والفكرة تستمر فقط لبضع ثوانٍ ولكنها تتابع وتتجمع وتنتشر وتسبب أحاسيسًا سلبية وأمراضًا، والماضي يؤدي إلى تراكم الفكرة.

«إذا لم يكن الهدف الذي تحققه هو هدفك الشخصي، فلن تنال السعادة عند تحقيقه».

٨- الخوف والقلق من المستقبل:

أصبح الخوف والقلق من المستقبل سمة من سمات هذا الزمان خاصة بالنسبة للفرد الذي يكون في موضع مسئولية، ويكون مسئولًا عن تأمين مستقبل آخرين هو مسئول عنهم، وأصبح الخوف والقلق من المستقبل من أخطر الأمراض النفسية التي يتعرض لها الإنسان في هذا العصر.

دائرة التعاسة: وتبدأ بالفكر ...



التفكير يُولِّد غضبًا، ثانيًا: الغضب يُولِّد اكتئابًا، ثالثًا: الاكتئاب يُولِّد ضياعًا، رابعًا: الضياع يُولِّد حزنًا.

كيف تحول التعاسة إلى تجربة إيجابية؟

- فكِّر في تجربة سلبية تعاني منها في الوقت الحاضر.
- اكتب ٣ أشياء يسلبها منك هذا الإحساس.
- تعرف على مكان الإحساس والألم في جسمك.
- اكتشف الفكرة الملحة والاعتقاد المدعم.
- ضع يدك على مكان الإحساس في جسمك مع الشهيق، غيِّر مكان الإحساس إلى المنطقة الأعلى ثم استمر للمنطقة التي تليها، ثم لأعلى الرأس، ثم تخيل خروجها للعالم الخارجي على هيئة دخان، ثم مثِّل هذا الدخان كشخص واسأل هذا الإحساس والنظام التمثيلي: لماذا أنت موجود في حياتي؟

ما هو المطلوب مني كي تخرج؟ ثم تخيل أنك نفذت المطلوب ثم تخيله يدور للخلف، وكن بجانبه واجعله يدخل بداخلك مرة أخرى، وخذ شهيقًا ثم فكر وأنت مغمض العينين في ٣ مواقف في الماضي وماذا فعلت، وتخيل ٣ مواقف في المستقبل وماذا ستفعل.

الفرق بين الملذات والسعادة:

يروى أنه كان يوجد شاب مشكلته الوحيدة في سعادته؛ إذ أنه لا يجد الطريقة التي تكون بها سعادته مكتملة، ومنذ صغره وهو يبحث عن سر السعادة الحقيقي، توجه لعشرات الحكماء ليسألهم عن مصدر السعادة، ولكنه لم يجد منهم جوابًا وافيًا وكافيًا، كلما توجه لأحدهم يقول له: ابحث عنها، إنها في داخلك، وفي أحد الأيام سمع الشاب بوجود حكيم بارع وذكي ويتصرف بحكمة لا مثيل لها، فتوجه إليه مسرعًا وكله أمل في أن يجد الشيء الذي فقده، وصل الشاب أخيرًا إلى البيت المقصود، واستقبله الحكيم الذي كان طاعنًا في السن واستضافه في بيته، ثم قدَّم له كأسًا من الماء وسأله: ما أتى بك يا ولدي؟ فرد الشاب: أنا يا سيدي كما ترى شاب جميل لا ينقصني شيء في الحياة، ولكن تنقصني سعادتي، سعادتي الحقيقية التي أبحث عنها منذ زمن ولم أجدها إلى اليوم.

فرد عليه الحكيم بوجه بشوش ملأته ابتسامة بيضاء جميلة: يا ولدى هناك من يسعد بأمواله، وهناك من يسعد بأولاده، وهناك من يسعد بقوته، وهناك من يسعد بنجاحاته. فرد عليه الشاب: ولكن يا شيخ، لا ينقصني شيء مما ذكرت، كلها متوفرة عندي والحمد لله، إلا أنها لم تحقق لي سعادتي؟ فرد عليه الحكيم وهو يضحك بشدة وقال له: يا ولدي،

انظر هذين المغناطيسين، أولهما اصطناعي والآخر طبيعي، أمسك هذا المغناطيس الاصطناعي وخذ قطعة الحديد هذه وجرِّبه.

ففعل الشاب وأخذ يُقرِّب المغناطيس من الحديد، وما إن اقتربا قليلًا حتى جذبه بقوة شديدة. فرد الحكيم قائلًا: إنه يملك جاذبيَّة قوية، خذه الآن وضعه تحت أشعة الشمس لساعات عدة وعد إليَّ حاملًا المغناطيس. فذهب الشاب لينفذ أمر الحكيم وعاد إليه، فأمره الحكيم أن يجرِّبه، فأخذ الشاب قطعة الحديد وبدأ يقرب منها المغناطيس الذي تعرض لأشعة الشمس المحرقة فلم يجذبها إليه، إن جاذبيته قد قلَّت، فتبسم الحكيم وقال: خذ هذا المغناطيس الطبيعي وافعل به كما فعلت في المغناطيس الاصطناعي، وطبعا نفَّذ الشاب أمر الحكيم وما أن عاد إليه قرب المغناطيس الطبيعي من قطعة الحديد جذبها إليه بشدة.

فتبسم الحكيم وقال: أرأيت يا ولدي لقد زادت قوة الجذب عند المغناطيس الطبيعي ولم تقل كما حدث في المغناطيس الاصطناعي. فقال الشاب: لقد نفذت أوامرك، فأوضح لي بارك الله فيك. فرد الحكيم: هكذا هي السعادة يا ولدي، هناك السعادة الاصطناعية وهي التي مهما طال الزمن تزول وتذهب، وما أن نتعرض لمشكله تزول تلك السعادة، كالمغناطيس المؤقت تمامًا، ما إن يتعرض للشمس أو الرطوبة حتى يفقد

خاصيته، فهي سعادة مؤقتة، أما السعادة الطبيعية فهي التي تزداد نموًّا مع الأيام ولا تقل عكس الأخرى.

فقال الشاب بتعجب: ولكن سيدي الحكيم من أين نحصل عليها؟ وكيف نبنيها وننميها؟ ابتسم الحكيم وقال: من أين نحصل على المغناطيس الاصطناعي؟ فرد الشاب: من عدة مصادر؛ من الاحتكاك والمغنطة كالذهب والفضة ومن الدلك و... و... فضحك الحكيم وقال: هكذا هي السعادة المؤقتة، تحصل من عدة أشياء ومصادر، ولكن يا ولدي من أين نحصل على المغناطيس الدائم؟ فقال الشاب: من مصدر واحد وهو الطبيعة، فرد الحكيم عليه: أرأيت يا ولدي، السعادة الطبيعية والحقيقية والدائمة التي لا تزول مصدرها واحد، أتدري ما هو؟ إنه النفس، وحين تشعر بأنك مقتنع بكل أعمالك التي تؤديها ومسرور بها، وواثق من نفسك، ومؤمن بربك، وتحس بأن الله راضٍ عنك وعن أعمالك، ولا تجد ذنبًا محملًا على ظهرك، سترضى حينها عن نفسك، وتحس حينها براحة بال ونفس لا مثيل لها، وتصبح سعيدًا سعادة دائمة لا تزول إلا إن أردت أنت ذلك، ستقوى تلك السعادة مع الأيام كلما زاد الإيمان بالله والرضا عن النفس، لن يكون هناك إنسان سعيد بمثل سعادتك.

فالحقيقة التي يجب أن نؤمن بها الآن: أنه لا يوجد وقت للعيش

بسعادة أفضل من الآن، فإن لم يكن الآن فمتى يكون؟

الملذات: تسبب المتعة فقط في وقت حدوثها، ولكن هذه المتعة مؤقتة وتنتهي بمجرد انتهاء الفعل، وبعدها يشعر الشخص بفراغ كبير، ومن الممكن أن تولِّد الأحاسيس السلبية.

السعادة: تبدأ من التفكير في الفعل وتزداد قوة عند الفعل نفسه، وفى نهاية الفعل تزداد السعادة قوة وتجعل فاعلها يشعر بالبهجة.

الملذات: تعطي بهجة آنية لحظية.

السعادة: مستمرة في النفس والزمان والمكان.

* * * *

الأسباب العشرة للسعادة

السبب الأول: الارتباط بالله عز وجل:

الارتباط يعني أن تفعل كل ما أمرك به وأن تبتعد عن كل ما نهاك عنه، وأن تتزود من النوافل وبكثرة، وأن تبتعد عما يكرهه سبحانه وتعالى؛ هذه هي السعادة الحقيقية .. سعادة الإيمان، ولا يشعر بهذه السعادة إلا من وجد حب الله في قلبه، ونفسه، وفكره، يا لها من سعادة تسمو بالإنسان نحو الولوج في محبة العزيز الرحيم.

فالسعادة الحقيقية في طاعة الله سبحانه وتعالى واجتناب نواهيه، السعادة الحقيقية هي الإيمان بالله رب العالمين، واتِّباع سنة سيد المرسلين -عليه أفضل الصلاة وأتم التسليم- قال تعالى: {من عمل صالحا من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنحيينه حياة طيبة ولنجزينهم أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون} [النحل: ٩٧].

أهل الجنة ليسوا سعداء:

وأهل الجنة الذين نعنيهم هم سكان السويد

الذين يعيشون في مستوى اقتصادي يشبه الأحلام، ولا يكاد يوجد في حياتهم خوف من فقر أو شيخوخة أو بطالة، أو أي كارثة من كوارث الحياة، فالدولة تضمن لكل فرد يصيبه شيء من ذلك إعانات دورية ضخمة، بحيث لا يجد أي مواطن مجالًا للشكوى من العوز أو الحاجة الاقتصادية بأي حال من الأحوال، ووصل نظام الحكم الاشتراكي في السويد إلى أن قام بمحو الفروق بين الطبقات، وذلك بفرض الضرائب التصاعدية وإيجاد مختلف أنواع التأمينات الصحية والاجتماعية التي لا توجدها دول أخرى، فكل مواطن سويدي يستحق:

- معاشًا.
- وإعانة مرض.
- ومعاش عدم صلاحية.
- وإعانة غلاء المعيشة.
- وإعانة للسكن.
- وإعانة للعمى.

كل ذلك يصرف نقدًا بالإضافة إلى كون العلاج مجانيًّا، كما تدفع إعانة أمومة لكل النساء تشمل:

- مصاريف الولادة والرعاية الطبية وإعانة إضافية لكل مولود.
- كما أن التامين ضد إصابات العمل إجباري.
- وتقدم الدولة مساعدات اجتماعية للطفولة هي أقرب ما تكون للخيال منها إعانة مالية قدرها ٤٠ ألف جنيهًا في العام للطفل حتى يبلغ ١٦ سنة.
- ورعاية صحية مجانية.
- ومصاريف انتقال مجانية للإجازات يتمتع بها الطفل حتى سن ١٤ سنة.
- ومدارس برسوم تافهة لرعاية الأطفال الذين هم دون سن المدرسة.
- كما تقدم الدولة قروضًا لتأثيث منازل العرسان تصل إلى ٣٠٠ ألف جنيه.

إن ثلث الضرائب التي يدفعها الشعب السويدي تنفقها الدولة في التأمينات الاجتماعية، وتدفع الدولة ٨٠٪ منها مساعدات نقدية، إن أضخم ميزانية هي ميزانية وزارة الشئون الاجتماعية، ولكن مع كل هذه الضمانات التي لم تدع ثغرة إلا سدتها، فهم يعيشون حياة مضطربة قلقة كلها ضيق وتوتر وشكوى وسخط ويأس، ونتيجة هذا يهرب الناس من هذه الحياة الشقية النكدة عن طريق «الانتحار» الذي يلجأ

إليه الآلاف من الناس تخلصًا مما يعانونه من عذاب نفسي أليم إلا أن السر وراء هذا الشقاء يرجع إلى أمر واحد هو: «فقدان الإيمان»، فكثرة المال ليست هي السعادة ولا حتى العنصر الأول في تحقيقها، بل إن كثرة المال تكون أحيانًا وبالًا على صاحبها في الدنيا قبل الآخرة .

فأين السعادة؟

السعادة شيء معنوي لا يُرى ولا يقاس بالكم، ولا تحتويها الخزائن، ولا نشتريها بالمال، فالسعادة يشعر بها الإنسان بجوانحه؛ صفاء نفس، وطمأنينة قلب، وانشراح صدر، وراحة ضمير ...

اختلف رجل مع زوجته، فقال: لأشقينك.

قالت الزوجة في هدوء: لا تستطيع.

قال لها: كيف ذلك؟

قالت: لو كانت السعادة في مال لحرمتني منه، أو في حِلي لمنعته عني، ولكن في شيء لا تمتلكه أنت ولا الناس، إني أجد سعادتي في إيماني، وإيماني في قلبي، وقلبي لا سلطان لأحد عليه إلا ربي.

وقال آخر عندما عرف معنى السعادة الحقيقية:

(لو كان أهل الجنة في مثل ما أنا فيه الآن لكانوا إذن في عيش طيب).

«لولا وجود عكس للمعنى فلا معنى للمعنى».

* * * *

السبب الثاني: قوة القيم العليا

الإخلاص، الصدق، المحبة، التسامح ... خلق الله تعالى الإنسان على أساس الفطرة السليمة، والتي لا يمكن للإنسان طمسها أو تبديلها، يقول تعالى: {فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَةَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ} [الروم: ٣٠].

ولكن يمكنه تغييبها وتجاهلها وتغييرها بفعل الوسوسة والإغراء، والإضلال الشيطاني ووحيه الضال المضل، قال تعالى: {وَلَآمُرَنَّهُمْ فَلَيُغَيِّرُنَّ خَلْقَ اللَّهِ} [النساء: ١١٩].

ومع تناسي هذه الفطرة إلا إنها تقفز داخل الإنسان عندما يحيق به خطر فيدعو الله تعالى تائبًا نادمًا، والقيم العليا تقع ضمن هذه الفطرة السليمة النقية داخل كل إنسان، وفي إمكان أي إنسان أن يتعرف على تلك الفطرة النقية وما فيها من قيم عليا إذا رجع مخلصًا إلى ضميره واحتكم له بإخلاص، فمثلًا في موقف ما يمكن للإنسان أن يسأل نفسه لو كان في نفس موقع الشخص الآخر فكيف كان سيتصرف؟ أو هل يرضى على نفسه ما يرضاه لذلك الشخص؟ هل يرضى أن يحدث له نفس ما حدث لذلك الشخص؟ كل هذه الأسئلة التي تحتكم إلى قيمة العدل منبعها الفطرة، وهى ليست في حاجة إلى رسالة أو رسول.

الإخلاص:

فسلاح المؤمن هو الإخلاص، وهو سلاح واقٍ يحميه من الهم والحزن واليأس والضياع والضعف والخيبة، ويجلب له السعادة وصلاح البال، قال تعالى: {لَقَدْ رَضِيَ اللهُ عَنِ الْمُؤْمِنِينَ إِذْ يُبَايِعُونَكَ تَحْتَ الشَّجَرَةِ فَعَلِمَ مَا فِي قُلُوبِهِمْ فَأَنزَلَ السَّكِينَةَ عَلَيْهِمْ وَأَثَابَهُمْ فَتْحًا قَرِيبًا} [الفتح: ١٨].

لقد علم الله ما في قلوبهم من الإخلاص، وصدق النية والوفاء، {فَأَنزَلَ السَّكِينَةَ عَلَيْهِمْ وَأَثَابَهُمْ فَتْحًا قَرِيبًا}، والسكينة هي الطمأنينة، والثبات على ما هم عليه من دينهم، وحسن بصيرتهم بالحق الذي هداهم الله له.

حكوا عن قوم فيما مضى كانوا يعبدون شجرة من دون الله، فخرج رجل مؤمن من صومعته وأخذ معه فأسًا ليقطع بها هذه الشجرة، غيرة لله وحمية لدينه! فتمثَّل له إبليس في صورة رجل وقال له: إلى أين أنت ذاهب؟ قال: أقطع تلك الشجرة التي تعبدون من دون الله، فقال له: اتركها وأنا أعطيك درهمين كل يوم، تجدهما تحت وسادتك إذا استيقظت كل صباح!!

فطمع الرجل في المال، وانثنى عن غرضه، فلما أصبح لم يجد تحت وسادته شيئًا، وظل كذلك ثلاثة أيام، فخرج مغضبًا ومعه الفأس

ليقطع الشجرة! قال: ارجع فلو دنوت منها قطعت عنقك، لقد خرجت في المرة الأولى غاضبًا لله فما كان أحد يقدر على منعك! أما هذه المرة فقد أتيت غاضبًا للدنيا التي فاتتك، فما لك مهابة، ولا تستطيع بلوغ إربك، فرجع عاجزًا مخذولًا.

الصدق:

مما لاشك فيه أن أعظم زينة يتزين بها المرء في حياته بعد الإيمان هي زينة الصدق، فالصدق أساس الإيمان، كما أن الكذب أساس النفاق، فلا يجتمع كذب وإيمان إلا وأحدهما يحارب الآخر. الصدق بمعناه الضيق مطابقة منطوق اللسان للحقيقة، وبمعناه الأعم مطابقة الظاهر للباطن، فالصادق مع الله ومع الناس ظاهره كباطنه، ولذلك ذُكر المنافق في الصورة المقابلة للصادق، قال تعالى: {لِيَجْزِيَ اللَّهُ الصَّادِقِينَ بِصِدْقِهِمْ وَيُعَذِّبَ الْمُنَافِقِينَ} [الأحزاب: ٢٤].

ومن آثار الصدق: ثبات القدم، وقوة القلب، ووضوح البيان، مما يوحي إلى السامع بالاطمئنان. ومن علامات الكذب: الذبذبة، واللجلجة، والارتباك، والتناقض، مما يوقع السامع بالشك وعدم الارتياح، ولذلك: «... **فإن الصدق طمأنينة والكذب ريبة**» (رواه الترمذي) كما جاء في الحديث.

المحبة و التسامح:

❖ المحبة والتسامح: يعني ألا تعيش في الماضي المخيف.

❖ المحبة والتسامح: يعني ألا تنكأ الجروح القديمة فلا تستمر في النزيف.

❖ المحبة والتسامح: يعني أن تحب وتعيش الحاضر بكل ما فيه دون ظلال الماضي.

❖ المحبة والتسامح: يعني أن تتحرر من الغضب والأفكار الهدامة.

❖ المحبة والتسامح: يعني التخلي عن جميع آمالك التي كنت تتطلع إلى تحقيقها في الماضي.

❖ المحبة والتسامح: يعني ألا تستبعد أي شخص من قلبك.

❖ المحبة والتسامح: يعني أن تداوي جرح قلبك الذي سببه عدم التسامح.

❖ المحبة والتسامح: يعني رؤية نور الله في كل من حولك، بصرف النظر عن طباعهم.

❖ المحبة والتسامح: ليس فقط من أجل الآخرين ولكن من أجل

أنفسنا وللتخلص من الأخطاء التي قمنا بها، والإحساس بالخزي والذنب الذي لا زلنا نحتفظ به داخلنا.

❖ المحبة والتسامح: معناه العميق هو أن نسامح أنفسنا.

❖ المحبة والتسامح: يعني أن نحسَّ بأن الله يغفر لنا، وأن نحسَّ بوجوده دائمًا، وبأننا لسنا وحدنا وأنه لم يتخلَّ عنا لو نسامح في الحال دون إرجاء.

❖ المحبة والتسامح: يفتح الباب بيننا وبين الروح.

فلنتكاتف مع أنفسنا ونصبح ملك الله.

الوقت ليس مبكرًا على التسامح كما أنه ليس متأخرًا لنسامح.

كم من الوقت نستغرقه في التسامح؟ إن ذلك يتوقف على معتقداتك، ولو كنت تعتقد أن ذلك لن يحدث أبدًا، فإنه لن يحدث أبدًا.

إذا كنت تعتقد أن الأمر سيستغرق ستة أشهر، فستستغرق ستة أشهر.

السبب الثالث: نقاء النية والضمير والرضا التام:

إن شيخًا كان يعيش فوق تلٍّ من التلال، ويملك جوادًا وحيدًا محببًا إليه، ففر جواده وجاء إليه جيرانه يواسونه لهذا الحظ العاثر، فأجابهم بلا حزن: وما أدراكم أنه حظٌّ عاثر؟ وبعد أيام قليلة عاد إليه الجواد مصطحبًا معه عددًا من الخيول البريّة، فجاء إليه جيرانه يهنئونه على هذا الحظ السعيد، فأجابهم بلا تهلل: وما أدراكم أنه حظٌّ سعيد؟ ولم تمضِ أيام حتى كان ابنه الشاب يدرب أحد هذه الخيول البرية فسقط من فوقه وكسرت ساقه، وجاءوا للشيخ يواسونه في هذا الحظ السيئ، فأجابهم بلا هلع: وما أدراكم أنه حظ سيئ؟ وبعد أسابيع قليلة أعلنت الحرب وجُنِّد شباب القرية وأُعفي ابن الشيخ من القتال لكسر ساقه، فمات في الحرب شبابٌ كثير.

وهكذا ظل الحظ العاثر يمهد لحظ سعيد، والحظ السعيد يمهد لحظ عاثر إلى ما لا نهاية في القصة، وليست في القصة فقط بل وفي الحياة العديد.

فأهل الحكمة لا يغالون في الحزن على شيء فاتهم؛ لأنهم لا يعرفون على وجهة اليقين إن كان فواته شرًّا خالصًا أم خيرًا خفيًّا أراد الله به أن يجنبهم ضررًا أكبر، ولا يغالون أيضًا في الابتهاج لنفس السبب،

ويشكرون الله دائمًا على كل ما أعطاهم، ويفرحون باعتدال، ويحزنون على ما فاتهم بصبر وتجمل، وهؤلاء هم السعداء، فإن السعيد هو الشخص القادر على تطبيق مفهوم الرضا بالقضاء والقدر، يتقبل الأقدار بمرونة وإيمان، لا يفرح الإنسان لمجرد أن حظه سعيد، فقد تكون السعادة طريقًا للشقاء.

إذن السعادة هي الشعور النفسي بالرضا، وهذا المعنى مهم جدًّا بعد أن اختلفت التفاسير ونظرة الناس إلى السعادة، فإذا رضي الإنسان بواقعه حتى لو كان صعبًا أو مُرًّا فهو سعيد، وإذا رضي الإنسان بواقع جميل فلا شك أنه سيكون أسعد، لكن إذا سخط الإنسان واقعًا طيبًا فلن يكون سعيدًا، وإذا سخط واقعًا سيئًا فسيكون أكثر شقاء أيضًا، فالسعادة شعور ينبعث من دواخلنا ولا يأتينا من الخارج، فالمال - مثلًا- ليس هو الذي يصنع السعادة، ولكنه بدون شك أحد العوامل التي نستفيد منها حين نكون سعداء.

الأهل، الزوج، والزوجة، الولد ... هذه الأشياء لا تصنع لنا بذاتها سعادة ما لم يكن هناك رضا نفسي من الداخل، ونفس الشيء، الموهبة، النجاح، الإنجاز، السفر، الأكل، الشرب، والنوم ما لم يستشعر الإنسان السعادة من داخله فلا قيمة لهذه الأشياء.

والرضا والقناعة نفسها سعادة وبدلًا من أن تحصي النعم التي حُرمت منها، أحصي النعم التي أعطيتها، وتأكد أن عطاء الله كله خير؛ سواء كان خيرًا أو شرًّا، وفي الحديث النبوي يقول عليه الصلاة والسلام: **«عجبا لأمر المؤمن، إن أمره كله خير، إذا أصابته سراء شكر فكان خيرًا له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيرًا له، وليس ذلك إلا للمؤمن»**.

* * * *

السبب الرابع: إدراك وتقدير الأركان الذاتية والعمل بها

كان هناك شاب يريد أن يسود العالم في لعبة السيف، فدلوه على رجل ياباني وهو رجل متقاعد يعيش فوق جبل، وقالوا له: اذهب إليه لعله يقبلك. فذهب الشاب إليه فتركه الرجل لمدة أسبوع من غير أن يتكلم معه طوال الأسبوع، ثم سأله بعد أسبوع: ماذا تريد؟ فقال الشاب: أريد أن أتعلم لعبة السيف وأكون من رواد العالم في هذه اللعبة. فقال له الرجل: وأنا أقبلك. ففرح الشاب، فقال له الرجل: أنا هنا أعيش وحدي أنظف الأرز، وعندي بئر أخرج منه الماء فأنت سوف تقوم بهذه الأعمال مكاني. وبدأ الشاب يقوم بتنظيف الأرض والأرز ويخرج الماء من البئر، وظل على ذلك لمدة أسبوع، ثم أتاه الشاب وقال له: أنا لم أتعلم شيئًا خلال الأسبوع وأنا لم آت لذلك، أنا جئت لأتدرب على اللعبة فقط، فقال الرجل: أنا سعيد لأنك لاحظت ذلك، وبدأ معه التدريب، فكان يتركه وهو منهمك في عمله ثم يخرج إليه فيضربه بالسيف الخشبي على رأسه ويختفي، وظل الرجل لمدة أسبوع يفعل ذلك مع الشاب فولَّد داخل الشاب حاسة لم تكن موجودة من قبل، بدأ يدرك بحاسة السمع والبصر أن هناك شخصًا ما سوف يأتيه، فبدأ يمسك بعد ذلك السيف منه، وبدأ الشاب يفعل ذلك مع الرجل عندما يجده مشغولًا فيمسك الرجل السيف من الشاب.

فقال الرجل: ماذا تعلمت؟ فقال الشاب: تعلمت الكثير، وأهم شيء تعلمته القوة الذاتية التي هي أساس التغيير في الإنسان وأساس التقدم والنمو.

- أن تدرك كيف تفكر هذا بداية التغيير.

فإدراك ٥٠ ٪ من التغيير سوف تستمر عليه.

إدراكك لأركانك الذاتية يحقق لك السعادة والنجاح، وهذا المعنى نتصل به مع أنفسنا ومع الآخرين، هذا المفهوم به قيمك واعتقاداتك ومبادئك، ووجهات نظرك للأشياء، دائمًا قول لنفسك: أنا قوي وأتمتع بصحة جيدة، أنا واثق في نفسي وقدراتي، ما الذي تعتقده من داخلك؟ هل تظن في نفسك أنك قادر على تحقيق السعادة والنجاح؟ إن الذي يرى في نفسه الكفاءة، ويعتقد في قدراته، سوف يدافع عن هذا الاعتقاد. لا تقل أبدًا: أنا فاشل، أنا مكتئب، أنا ذاكرتي ضعيفة ... غاية الأمر أنك لم تبدأ في التفكير الإيجابي، ولم تقدر أركانك الذاتية، فاحذر من نقد الذات بصورة تصل بك إلى اليأس من الإحساس، واحذر أن يؤثر فيك ما تسمعه من الآخرين من آراء سلبية في حق نفسك، فأنت لك مفهومك الذاتي المبني على أفكارك، ولا مانع من الاستفادة من تجارب الآخرين وآرائهم، ولكن استفد من ذلك بشكل إيجابي يدفعك

إلى الإمام، ولا يقف بك في مكانك فيحول بينك وبين السعادة والاستمتاع بالحياة.

☜ هل تعتقد أنك من الممكن أن تنجح وتحقق السعادة لنفسك؟

☜ هل تعتقد أنك من الممكن أن تُحسِّن شخصيتك؟

☜ هل تعتقد أنك من الممكن أن تزود ثقتك في نفسك؟

* * * *

السبب الخامس: الاتزان في الأركان السبعة
(الروحي ـ الصحي ـ الشخصي ـ العائلي ـ المهني ـ الاجتماعي ـ المادي)

يفعل الإنسان على مدار حياته اليومية أفعالًا روحانية وصحية وشخصية، فالأفعال الروحانية مثل: الصلاة والدعاء، والصوم، والأفعال الصحية مثل: الأكل والشرب والنوم والتفكير، والأفعال الشخصية كتعليم بعض الأعمال المهنية والمادية، فالإنسان يفعل كل هذه الأفعال يوميًّا، ولكي يكون الإنسان متزنًا تمامًا في الأركان السبعة فعليه بتنظيم أهدافه، فقبل أن يفعل أي شيء في الأركان السبعة عليه أن يسأل نفسه: أين أنا من الأركان السبعة؟

اسأل نفسك:

١ - أين أنا من الجانب الروحاني - الصحي - الشخصي - المهني - الاجتماعي - المادي؟

الجانب الروحاني: ....

الجانب الصحي: ....

الجانب الشخصي: ....

الجانب العائلي: ....

الجانب المهني: ....

الجانب الاجتماعي: ....

الجانب المادي: ....

٢- ماذا أريد من الجانب الروحاني - الصحي - الشخصي - المهني - الاجتماعي - المادي؟

الجانب الروحاني: ....

الجانب الصحي: ....

الجانب الشخصي: ....

الجانب العائلي: ....

الجانب المهني: ....

الجانب الاجتماعي: ....

الجانب المادي: ....

٣- لماذا أريد الجانب الروحاني - الصحي - الشخصي - المهني -

الاجتماعي - المادي؟

الجانب الروحاني: ....

الجانب الصحي: ....

الجانب الشخصي: ....

الجانب العائلي: ....

الجانب المهني: ....

الجانب الاجتماعي: ....

الجانب المادي: ....

٤- هل اعتقادي يدعمني لكي أحقق الجانب الروحاني - الصحي - الشخصي - المهني - الاجتماعي - المادي؟

الجانب الروحاني: ....

الجانب الصحي: ....

الجانب الشخصي: ....

الجانب العائلي: ....

الجانب المهني: ....

الجانب الاجتماعي: ....

الجانب المادي: ....

السؤال الأول: هو أين أنا الآن؟

عليك أن تسأل نفسك ما أخبارك مع الله سبحانه وتعالى؟ اكتب معي أسئلة التقييم وابدأها بأين أنا الآن في حياتي الروحانية؟ وقسمها: علاقتي الروحانية مع الله، وعلاقتي الروحانية مع العبادات، وما أخبار أخلاقي؟ وهل أنا من النوع الصادق؟ وأين أنا بالنسبة للصدق؟ وأين أنا بالنسبة للأمانة؟ وهل أُكثر من استخدام الغيبة والنميمة؟ وأجب على هذه الأسئلة بصدق، فكن صادقًا مع نفسك!!

بعد أن انتهيت من السؤال الأول وهو أين أنا الآن؟ وهو الواقع، سننتقل إلى ماذا أريد وهو الهدف، ولا تدع لحظة دون أن تلاحظ تغييرًا في نفسك، هل هناك أشياء سلبية كانت موجودة فيك وحولتها إلى أشياء إيجابية؟ أو كانت توجد فيك أشياء إيجابية وحسنت نفسك فيها؟ حتى تصل إلى أعلى الدرجات بإذن الله.

السؤال الثاني: ماذا تريد؟

فأي إنسان يريد السعادة والنجاح؛ فعليه معرفة معنى السعادة والتخطيط له، والسعي وراء هذا الهدف بالعمل.

والسؤال الثالث: لماذا أريده؟

وهو إعطاء الأسباب، والأسباب تزود الرغبة في الهدف والقوة فيه، مثال: لو قلت لك: أين أنت؟ تقول: لم أصلِّ بخشوع. فأقول لك: ماذا تريد؟ فتقول: أتقرب من الله، فتحس بروعة داخلية وراحة نفسية. فهذه الأسباب تعطيك القوة وتزود الرغبة في الهدف.

أما السؤال الرابع: هل اعتقادي يدعمني لكي أحققه؟

كأن تقول: لقد قررت أن أكون مديرًا في شركتي. فهل اعتقادك الذاتي يدعمك؟ هل أفكاري الداخلية مدعمة؟ اعتقادي كم في المائة لكي أصل لما أريد؟

(أ) الجانب الروحي:

من أهم أركان الحياة المتزنة، فهو يشمل علاقتك بالله، وإيمانك ومعتقداتك ومبادئك في الحياة، فلا ينسيك نشوة النجاح والسعادة حق الله عليك ونعمه، ولتعلم علم اليقين أن السعادة الحقيقية هي في قربك من الله ورضا الله عنك ... فيسكب عليك الطمأنينة، ويهبك القدرة على السير في الحياة بدون قلق أو توتر، واثق الخطوات ومؤمنًا بقيمك وواجبك نحو الناس، ونتيجة لتركيبة الإنسان الممزوجة من عنصري الطين والروح، فإن عنصر الطين يشده إلى الأرض، وما ترمز إليه من شهوات وملذات وغرائز، وهو بحاجة إلى إشباع غرائزه وشهواته من مأكل ومشرب وملبس ومسكن .... في حين أن عنصر الروح يدفعه نحو إشباع ميوله ورغباته الروحية والمعنوية، كما يدفعه كذلك إلى الرقي في مدارج السمو الروحي، والتحليق في سماء المُثُل والقيم.

وقد زود الإنسان بالغرائز المادية التي تدفعه وتحثه على القيام بعمارة الأرض، وتكثير الجنس البشري، وإدارة الحياة، ولولا هذه الغرائز لانعدم التقدم والتطور والتحضر، ولانقرض الجنس البشري منذ قديم الزمان كما انقرضت الديناصورات منذ ملايين السنين، كما زود الإنسان بالميول والرغبات والغرائز الروحية والمعنوية كي يقوم بعبادة

الله عز وجل: {وما خلقت الجن والإنس إلا ليعبدون}، ولولا ذلك لما عبد الإنسان الله عز وجل، ولما شعر بالحاجة إليه، ولما تذوق لذة محبته.

ومن الضروري خلق التوازن بين الجسم والروح، كي لا يطغى جانب على حساب آخر، إذ لو طغى الجانب المادي (الطيني) في الإنسان على الجانب الروحي فإن ذلك يهبط به إلى مستوى البهائم أو أضل سبيلًا، ولو طغى الجانب الروحي على الجانب المادي فإن ذلك سيؤدي به إلى الرهبنة والتصوف والانعزال عن الحياة، ومن ثم ترك القيام بمسئولية عمارة الأرض، وبناء الحضارة وإدارة الحياة.

(ب) الجانب الصحي:

يقول جورج برناردشو: «العقل السليم في الجسم السليم، فلا بد من رفع مستوى كليهما حتى تعيش حياة صحية سليمة».

والجانب الصحي ركن مهم ويشمل: الصحة الجسدية، الصحة النفسية للإنسان.

أولًا: الصحة الجسدية:

صحة البدن، والوزن، والنظام الغذائي. إن العقل السليم في الجسم السليم، ولكن الجسم السليم من الممكن أن يكون في ذراع واحد أو يد

واحدة أو ولو إصبع واحد فقط، وهذا معناه أنه مهما يكن الجزء السليم في جسمك يجب أن تحافظ عليه.

بالنسبة للغذاء الصحي: فبما أنه هناك علاقة وثيقة بين الركن الصحي والركن الروحي، فيحتوي ديننا على أحاديث كثيرة في هذا الباب، قال الرسول صلى الله عليه و سلم: «**نحن قوم لا نأكل حتى نجوع، وإذا أكلنا فلا نشبع**».

كما قال الإمام علي رضي الله عنه: «لا تقرب الطعام إلا وأنت تشتهيه، وقم عنه وأنت تشتهيه»، وكل هذا يوصلنا إلى معنى وهو أنه يجب أن يكون هناك ثلث (١/ ٣) للأكل، وثلث للماء وثلث للهواء.

فلا يجب الإسراف في الأكل دون ترك جزء للهواء وللماء، كما لا يجب أيضًا الإكثار من شرب الماء؛ إذ قال الرسول صلى الله عليه وسلم: «**مص الماء مصًّا ولا تعبه عبًّا**»، ويجب الجلوس أثناء الشرب، والشرب على ثلاث مرات، كما لا يجب النفخ في الكأس الذي نشرب فيه، فكل شيء في غذائنا له طريقة خاصة ومعينة.

هناك أشياء أخري كثيرة نعدُّ منها –مثلًا– توصية النبي بالإفطار على سبع تمرات، والآن نجد في الطب بأن الدماغ يحتاج إلى الجلوكوز الذي يوجد في التمر، وكذلك بالنسبة للفواكه إذ أثبتت الدراسات بأنه

يجب تناولها قبل الأكل، وفي القرآن الكريم نجد بأن الله تعالى يذكر دائمًا الفاكهة قبل أن يذكر الأكل؛ وذلك لأن الفاكهة تهضم في الأمعاء وليس في المعدة، وبذلك تصل إلى الدم أسرع ويستفيد منها الجسد بسرعة.

التنفس الصحيح: فالكثير منا يتنفس بطريقة خاطئة، والطريقة الصحيحة للتنفس هي الطريقة التي تعلمناها بالفطرة، وهي طريقة تنفس الطفل الصغير، وهي أنه في الشهيق تنتفخ البطن وفي الزفير العكس.

جرِّب الآن بأن نتنفس بعمق، ضع يدك على بطنك خلال التنفس، ولاحظ طريقة تحرك البطن، الكثير سوف يلاحظ بأن طريقته في التنفس خاطئة، فمن خلال هذه الطريقة سوف يصعد الحجاب الحاجز وبالتالي تنكمش الرئتين مثل الإسفنجة، وهذا يساعد على خروج الهواء، أما الطريقة الصحيحة للتنفس فهي عندما تنتفخ البطن أثناء الشهيق فعضلات البطن تمسك بالحجاب الحاجز لأسفل، وبالتالي تتسع الرئتين وتدخل كمية أكبر من الهواء:

الأشخاص الذين لم يتعودوا على هذه الطريقة من التنفس ففي البداية سيحسوا بدوار، فالمخ لم يتعود على هذه الكمية الكبيرة من

الأكسجين، وبالتالي سوف نغير طريقة تنفسنا تدريجيًا (٣ مرات في الصباح و٣ في المساء) إلى إن يتعود المخ والجسم على هذه الكميات الهائلة من الأكسجين.

الرياضة: قال عمر بن الخطاب رضي الله عنه: «علموا أولادكم الرماية والسباحة وركوب الخيل»، ولكن سوف أقترح عليكم رياضة متكاملة وهي المشي، فمثلًا المشي لمدة ٢٠ أو ٣٠ دقيقة بسرعة متوسطة ومع شد عضلات الجسم.

فكما قال لي الكثير في مداخلاته أن رسالتنا هي إعمار الأرض، وهذه الرسالة لا يمكن تحقيقها إلا بأجساد سليمة التي تتطلب الالتزام ببرنامج رياضي دائم، على الأقل رياضة المشي.

المشي الصحيح بخطوة منتظمة مع شد عضلات الجسم والقامة والنظر للأمام يؤدي إلى تحريك جميع عضلات الجسم.

والآن دعني أسألك:

١- ما مستوى حالتك الصحية؟

....

....

٢- هل وزنك مناسب؟

....

....

٣- ما هو نظام غذائك؟

....

....

٤- هل تقوم بفحص طبي شامل بانتظام؟

....

....

وبإجاباتك تستطيع وضع يدك على مواطن الخلل لديك ومن ثم بتصحيحها وعلاجها.

ثانيًا: الصحة النفسية:

نلاحظ تأثير الصحة النفسية على الصحة الجسدية في الأمراض النفسية التي تسبب أمراضًا عضوية، مثل: القولون العصبي، الصدفية، وأمراض أخرى كثيرة.

ولتقوية صحتنا النفسية نحتاج إلى الإيحاءات الإيجابية، فالرسول

عليه الصلاة و السلام عندما كان ينادى بـ«مذمم» كان يقول: «**إنما يدعون مذممًا وأنا محمد**»، فكان يرفض الحديث السلبي الخارجي ويحوله إلى حديث إيجابي، ومن هذه الإيحاءات الإيجابية التي تؤدي بنا للوصول إلى صحة نفسية جيدة:

١ - التوكل:

أول وأهم هذه النقاط؛ هو التوكل على الله سبحانه وتعالى، فالتوكل يعطينا راحة ويعطينا اطمئنان، كما يعطينا الإحساس بالأمان، هذا الإحساس الذي يفتقده الكثير من الناس في أيامنا هذه، وهو سبب الكثير من المشاكل النفسية، ومن يتوكل على الله حق توكله فسيرزقه كما يرزق الطير، تغدو خماصًا وتعود بطانًا.

٢- الرضا:

ثاني نقطة هي مربوطة أيضًا بالتوكل وهي الرضا، لكن بعد العمل بالأسباب؛ أي أن الإنسان يؤدي الذي عليه وبعدها يرضى بالنتائج مهما كانت، ولا داعي أن يدخل في دائرة التبكيت، فيبكّت نفسه ويلوم نفسه، أو يقول: لو فعلت كذا لكان كذا وكذا؛ لأن لو تفتح باب الشيطان، فأهم شيء بعد التوكل إذن هو الرضا بالنتائج، لكن طبعًا بعد الأخذ بالأسباب.

٣- أن يكون لحياتك معنى:

ثالث نقطة هي أن يكون لحياتك معنى؛ أي أن يكون لك رسالة وهدف في الحياة يكون بمثابة معلم ثابت ترجع إليه باستمرار حتى لا تتيه في هذه الدنيا، وكل شيء في حياتك تربطه بهذه الرسالة وهذا الهدف، مما سيساعدك كثيرًا على الراحة النفسية.

٤- التحسن المستمر:

رابع نقطة هي التحسن المستمر؛ أي يحسن الإنسان نفسه باستمرار، وذلك بالتعلم والمطالعة وأشياء أخرى كثيرة سوف نأتي على ذكرها في الركن الشخصي بالتفصيل، لكن أهم شيء أن التحسن المستمر يعطي الإنسان ثقة بنفسه، ويجعل صحته النفسية أحسن، فمثلًا في اليابان حينما تدخل المطار ستجد على الحائط ٤ كلمات:

أريكاتو: صباح الخير.

كونيتشوا: شكرًا.

كايزن: التحسن المستمر.

تشاين تشين: المرونة التامة.

إذن من أهم الأشياء عندهم هي الأخلاق التي تدل عليها عبارتا: صباح الخير وشكرًا، لكن معها يحثون على المرونة التامة، وعلى (كايزن) التي هي التحسن المستمر.

٥- نظافة المحيط والهندام:

النقطة الخامسة هي نظافة المحيط والهندام الحسن، فالإنسان إذا عاش في بيئة نظيفة ولبس لباسًا نظيفًا سيشعر براحة نفسية كبيرة جدًّا، إن الله يحب أن يظهر أثر نعمته على عبده، وكذلك إن الله جميل يحب الجمال.

٦- الترفيه:

من الجيد أن يأخذ الإنسان وقتًا خاصًّا به ليرفه عن نفسه ويرتاح من العمل، وهناك وسائل كثيرة مثل: مشاهدة برامج التنمية البشرية، أو الخروج مع الأصدقاء، أو ممارسة أي نشاط يشعره بالراحة.

٧- الصحبة الصالحة:

هي الصحبة الصالحة والبيئة الإيجابية، فالمرء على دين خليله فلينظر أحدكم من يخالل، قل لي: من تصاحب، أقل لك: من أنت، فاختر لنفسك الأصحاب الذي يؤثرون عليك إيجابيًّا، وابتعد عن الرفقة أو

البيئة التي تؤثر فيك سلبيًّا.

٨- البعد عن العادات السلبية:

ثامن نقطة هي البعد عن العادات السلبية، وهذه العادات قد تكون معنوية مثل: الغيبة والنميمة والحقد، أو عادات سلبية مادية أهمها: السهر، الاضطرابات في النوم أو في الأكل، وأهمها التدخين الذي يجب الابتعاد عنه تمامًا، فسواء كانت هذه العادات ملموسة أو غير ملموسة علينا الابتعاد عنها من أجل تحسين صحتنا النفسية.

٩- الاسترخاء:

الاسترخاء ولو ربع ساعة يوميًّا؛ أي أن الإنسان مجرد أن يستلقي ويغمض عينيه ويتنفس بطريقة صحيحة، ويتنفس بطريقة بطيئة وبعمق، لمدة ربع ساعة يوميًّا سيساعده هذا على التمتع بصحة نفسية جيدة.

١٠- البعد عن القلق والغضب:

كثير من الناس يغضبون لأشياء بسيطة جدًّا، أو يقلقون من أشياء لم تحدث؛ أي الخوف من المستقبل، بعض الدراسات العلمية أثبتت أن ٩٥٪ من الأشياء التي نخاف أن تحصل لنا في المستقبل لا تقع، وبالتالي

فلا داعي أن نقلق أو نخاف أو نغضب لما لذلك من أضرار كبيرة على الجسم، فالقلق يتسبب في ارتفاع نسبة الأدرينالين في الجسم، والتي تتسبب في إسراع نبضات القلب فيرتفع ضغط الدم، وحتى إفرازات المعدة ستزيد، وقد يتسبب ذلك حتى في تقرحات في المعدة، بالتالي لو ابتعدنا عن كل هذه الأشياء سنرتاح نفسيًّا وجسديًّا، «وليس الشديد بالصرعة ولكن الشديد من يملك نفسه عند الغضب».

١١- التخيل الابتكاري:

ويشمل محورين:

المحور الأول هو أن أتخيل نفسي وأنا أواجه صعوبات، وأشاهد نفسي وأنا أتغلب عليها، فهو بمثابة تدريب على حل التحديات التي ستواجهني في المستقبل.

المحور الثاني هو أن أشاهد نفسي في أحسن صورة، وهذا بعد تطبيق الاسترخاء، ثم أبدأ في تخيل نفسي وأنا ناجح، وأنا سعيد، وأنا أحقق هدفي، وكأني أقنع نفسي بالصورة الإيجابية التي أريد أن أكون عليها، وهكذا سنستعد لمواجهة جميع التحديات؛ لأني أكون قد تدربت عليها ومستعد لها، وكذلك أكون متمتعًا بثقة كبيرة في النفس مما سيولد راحة نفسية كبيرة.

١٢- الإيحاءات الإيجابية:

أن أتحدث مع نفسي وعن نفسي بطريقة إيجابية، مما سيكسبني قوة في الشخصية وثقة في النفس، وصورتي الذاتية أو إدراكي لذاتي سيكون إيجابيًّا، وهذا سينعكس على صحتي النفسية بالإيجاب.

(ج) الجانب الشخصي:

يعتني هذا الجانب بنظرة الإنسان لنفسه، وحبه لذاته (الذي لا يعني الغرور)، واعتقاده بقدراته وباستطاعته أن يطور من نفسه، حديثه مع نفسه، ردة فعله لحديث الآخرين عنه، هل عنده القدرة على اتخاذ القرار في الجوانب الأخرى؟ هل يحاسب نفسه ويعدل نحو الأفضل؟ ونجاحه في هذا الجانب يعتبر القاعدة التي يبني عليها النجاح في المجالات التالية.

(د) الجانب العائلي:

إن النجاح في هذا الجانب يعد مطلبًا ضروريًّا جدًّا؛ لأن الجانب العائلي هو الأرضية التي يُبنى عليها المجتمع ككل؛ علاقتي مع أسرتي الصغيرة (زوجتي وأولادي)، علاقتي مع أسرتي الكبيرة (الوالدين وإخوتي وأعمامي وخلاني ...) وبالتالي هي الأرضية التي سيبني عليها

الشخص حياته وسعادته وحزنه، والعائلة في أغلب الأحيان تمثل وقود النجاح.

(ز) الجانب المهني:

ركن مهم من أركان الحياة المتزنة، فهو يشمل على مهنتي ومستقبل مهنتي وقدرتي على التعلم من أجل تحسين معيشتي، فهل أنا سعيد بوظيفتي أم تعيس؟ هل لدي خطة تساعدني في التقدم الوظيفي؟ ما هي شكل علاقتي برئيسي في العمل وأيضًا زملائي؟ الكل سينظر للشخص العاطل عن العمل وحتى الذي يعمل ولا يطور من نفسه في الجانب المهني ويحسن من أدائه على أنه شخص غير مرغوب فيه، والتعامل معه أو حتى الجلوس معه ربما يشكل خسارة.

* ذهب أحد مديري الإنشاءات إلى موقع من المواقع حيث كان العمال يقومون بتشييد أحد المباني الضخمة في فرنسا، واقترب من أحد العمال وسأله: ماذا تفعل؟ فرد عليه العامل بطريقة عصبية قائلًا: أقوم بتكسير الأحجار الصلبة بهذه الآلات البدائية، وأقوم بترتيبها كما قال لي رئيس العمال، وأتصبب عرقًا في هذا الحر الشديد، وهذا عمل متعب للغاية ويسبب لي الضيق من الحياة بأكملها. وتركه مدير الإنشاءات، وذهب إلى عامل آخر وسأله نفس السؤال، وكان رد العامل الثاني: ألا

ترى بنفسك؟! أنا أقوم ببناء ناطحة سحاب.

من هذه الإجابات نرى أن العاملين رغم أنهما يقومان بنفس العمل إلا أن نظرتهم تجاهه كانت مختلفة تمامًا.

هناك اختلافات بسيطة وأخرى كبيرة بين الناس، فالاختلافات البسيطة هي النظرة تجاه الأشياء، أما الاختلافات الكبيرة فهي كونها سلبية أو إيجابية .

* قال غاندي: «إن الشيء الوحيد الذي يميز بين شخص وآخر هو النظرة السليمة تجاه الأشياء».

(هـ) الجانب الاجتماعي:

نحن مخلوقون لكي نعيش ضمن مجموعات، ويستفيد بعضنا من بعض، لا يستطيع الإنسان أن يعيش مفردًا، فهو يحتاج إلى الناس، يحتاج إلى العلاقات الخارجية، سواء كانت علاقات عمل أو علاقات شخصية، والنجاح في هذا الجانب يعتبر عمود النجاح.

(و) الجانب المادي:

وهو القدرة على إيجاد نوع من أنواع التوازن بين الاحتياجات

والموجودات؛ لكي نتقي تطلع النفس إلى أشياء تفوق الإمكانات.

هذه هي جوانب النجاح السبعة، والتي لا يستطيع أحد أن يوفق بينها كلها بنفس المقدار، ولكن المطلوب للنجاح في هذه الجوانب هو أن يواظب الإنسان على التحسين المستمر، وإيجاد العقبات وحلها قبل تفاقمها.

١- اكتب ثلاثة أشياء في كل ركن تجعلك سعيدًا:

....

....

....

٢- أَغْمِضْ عينيك وتخيل كل ركن وأنت تحققه فعلًا، واكتب ما تشعر به:

....

....

....

٣- اكتب من اليوم كل ما يجعلك سعيدًا ثم صفه في الفعل:

....

....

....

* * * *

السبب السادس: السلام الداخلي والراحة النفسية

والسعادة مصدرها القلب وليس البنك والرصيد النقدي ولا المعدة، ولهذا كانت السعادة معنى وشعورًا خاصًا بالإنسان وحده لا يشاركه في ذلك بقية المخلوقات، فهو معنى مرتبط بالنفس والقلب والشعور التي ميز الله بها الإنسان عما سواه، وليس مرتبطًا بوجود الأشياء أو الحرمان منها، فالطاوس -مثلًا- قد يكون في شكله أحسن وأجمل من الإنسان، والورود والزهور التي تمتلئ الحدائق بروائحها الزكية وألوانها الزاهية هي أجمل أيضًا من الإنسان، لكن لا يمكن أن توصف هذه الأشياء والمخلوقات غير الإنسان بأنها سعيدة، من الطبيعي إذن أن تكون كل هذه الأشياء عوامل مساعدة لكن لا يمكن أن تجلب السعادة للإنسان، فالسعادة ليست نزوة عابرة وإنما هي شعور دائم وإحساس نبيل وطويل.

أعجبني جدًا ما قرأته منذ أيام من مصدر لا أتذكره الآن، يوصي بضرورة أن ننظف قلوبنا أولًا بأول ولا نجعلها قلوبًا مملوءة بالأشياء الرديئة والمنغصات، اجعل قلبك كأفئدة الطير خالية نقية، وعندما تضع رأسك على وسادتك فلا تحمل حقدًا ولا ضغينة لأحد، واجعل الصفح والتسامح ونسيان ذنوب الآخرين ديدنك في الحياة، تعيش السعادة الحقيقية، ومما يساعدك على الشعور بهذه السعادة أن تنظر في

نفسك وتصلح من عيوبك فربما التعاسة التي تحملها بين جنبيك سببها تصرفاتك الشخصية.

* * * *



السبب السابع: التسامح دون شروط والعطاء دون مقابل

(أنت الأقوى بالتسامح):

يقول البعض إن التسامح ضعف، ولكنه عكس ما يقولون، فالتسامح قوة، يقول غاندي: «التسامح من سمات الأقوياء». وهذه القوة تكمن فيك لأنك تكتم غيظك، فأنت قوي لأنك تستطيع أن تتغلب على نفسك، وأنت الأقوى لأنك تستطيع أن تقف في وجه من ظلمك ولكنك تسامحه؛ لأن الله طلب منك هذا، فأنت قوي بقدرتك على طاعة الله والخوف من عقابه، فأنت بالتسامح قريب من الله، قريب من عفو الله، قريب من الناس، وأنت بالتسامح أفضل صحيًّا، تجعل المعدة تخرج أحماضًا، هذه الأحماض تؤذي المعدة حتى أن العلماء أخذوا هذه الأحماض ووضعوها في طعام الفئران، فماتت، وأنت بالتسامح مرتاح التفكير، ومرتاح البال.

وأنا بكندا دخل عليَّ أحد الأطباء وهو حزين فسألته: ماذا بك؟ فقال: فلان أخذ مني مالًا كثيرًا ولم يرده لي، وقد دفعت أضعاف هذا المبلغ لأسترده. فقلت: فهل تسامحه أفضل؟ فقال لي: لا أسامحه أبدًا، فقلت له: ماذا تستفيد من ذلك؟ وبعد ١٢ يومًا وجدته يقول لي: سوف أسامحه وأنسى الأمر وألتفت إلى حياتي وأستغل وقتي وأستمتع

بحياتي. فانظر ماذا حدث له؟ فتح الله عليه، وفتح عيادة خارجية وأصبح طبيبًا ناجحًا، يظهر في برامج تليفزيونية كثيرة وكوَّن ثروة كبيرة، والمفاجأة الأخرى أن الرجل الذي أخذ منه النقود ولم يعدها له بعد مدة أعادها إليه قائلًا: أنا كنت أعاندك لأنك أتعبتني كثيرًا، ولكني لا أقبل نقودًا حرامًا ... عندما تصلي ادعُ لمن ظلمك وأساء إليك، ولا تدع عليه فلعل الله يهديه بهذا الدعاء، يقول النبي صلى الله عليه وسلم: **«لأن يهدي الله بك رجلًا خير لك من حمر النعم»**.

التسامح علاج لقصور الماضي وعون في المستقبل .. التسامح هو أن ننسى الماضي الأليم بكامل إرادتنا، إنه القرار بألا نعاني أكثر من ذلك، وأن تعالج قلبك وروحك، إنه الاختيار ألا تجد قيمة للكره أو الغضب، وإنه التخلي عن الرغبة في إيذاء الآخرين بسبب شيء قد حدث في الماضي، إنه الرغبة في أن نفتح أعيننا علي مزايا الآخرين بدلًا من أن نحاكمهم أو ندينهم.

التسامح هو أن نشعر بالتعاطف والرحمة والحنان ونحمل كل ذلك في قلوبنا مهما بدا لنا العالم من حولنا، التسامح هو الطريق إلى الشعور بالسلام الداخلي، والسعادة الطريق إلى أرواحنا، والشعور بهذا السلام متاح دائمًا لنا يرحب بنا وإن كنا لا نرى لافتة الترحيب ولو للحظة؛ لأنها أعمت بصائرنا عن رؤية غضبنا.

«قوة الحب والتسامح في حياتنا يمكن أن تصنع المعجزات».

★ هناك شاب يدعى جوي يبلغ من العمر تسعة عشر عامًا ترك منزله وتمرد علي أبيه، وقد ضاق به والده بشدة وهدده بأنه سوف يتبرأ من نسبه ما لم يغير ما بعقله، وبالرغم من ذلك لم يغير من رأيه، وتقطعت الأواصر بين الأب والابن، وقد هام الابن حول العالم ليبحث عن حقيقة نفسه، وبعد عدة أعوام وذات يوم في إحدى المقاهي قابل صديقًا له الذي قال له: «آسف جدًّا لسماعه وفاة أبيه الشهر الماضي»، وذهل جوي، فقد كان لأول مرة يسمع هذا النبأ، فعاد إلى منزله، وبعد قضاء فترة قصيرة في البيت قرر أن يكتب رسالة إلى والده يعبر فيها عن حبه الشديد له، ويطلب منه السماح، وبعد أن كتب الرسالة طواها وحاول وضعها في إحدى فجوات الحائط، وفي أثناء ذلك سقطت أمامه رسالة أخرى مطوية واستقرت أمامه فانحني والتقطها وبدافع الفضول قام بفتح الرسالة، ولم يكن خط اليد غريبًا عليه، فقرأها، ولدهشته فقد كانت رسالة من أبيه يطلب منه أن يسامحه لأنه تبرأ من ولده، ويعبر عن حبه العميق وغير المشروط الذي يكنه لجوي، وأصابت جوي صدمة شديدة، وكيف يمكن أن يحدث ذلك، لقد كانت معجزة، ورغم صعوبة تصديق ذلك لكن ذلك قد حدث فعلًا، فقد كانت رسالة مكتوبة بخط يد والده، ويعد ذلك دليلًا لا

يقبل الجدل بأن ذلك ليس بحلم.

«لكي أصبح سعيدًا فما عليَّ إلا أن أتخلي عن إصدار الأحكام».

الآثار الجانبية السامة لأفكارنا:

فالآثار الجانبية للأفكار غير المتسامحة والتي نحملها في عقولنا يمكن أن تؤثر تأثيرًا سلبيًّا على سعادتنا، فنلقي نظرة علي القائمة التالية، والتي تضم بعض المشاكل الجسدية التي يمكن أن يكون لها صلة بالعقل المتسامح وبالعقل غير المتسامح.

- الصداع.
- آلام الظهر.
- آلام الرقبة.
- آلام المعدة وأعراض القرحة.
- الاكتئاب.
- قلة الطاقة.
- القلق.

➔ الانفعال.

➔ الأرق والقلق.

➔ الخوف.

➔ التعاسة.

يقبل القليل منا أن يتبادل الأدوية وهو يعلم أنها ستضره، وبالرغم من ذلك فنحن تقريبًا لا نتقي الأفكار التي نضعها في عقولنا، ما هو العلاج؟ ما هو أقوي دواء لدينا نعالج به أفكارنا التي سببت لنا هذه القائمة من الأعراض؟ التسامح إنه علاج قوي ومزمن، ومعجزة ليد القدرة على جعل هذه الأعراض تختفي.

«**الصفح عن الآخرين هو أول خطوة نحو الصفح عن أنفسنا**».

أولى الخطوات التي تعينك على التسامح؛ أن تضع نفسك مكان من صدرت منه الإساءة لتفهم دوافعه وأسباب عجزه واندفاعه... وهو ما يمكنك من العفو والتسامح، بل وامتصاص انفعال المسيء، ثم تحويل الموقف إلى درس في التسامح توجهه إليه.

الإنسان الذي لا يتسامح هو أكثر الناس تعرضًا للتوتر والعذاب،

والشخصيات التي تعاني من القلق المزمن واضطرابات الشخصية أكثرها لا تعرف التسامح، ولم تجرب لذة العفو أو راحة البال التي يستمتع بها من يعفو.

لقد ضرب رسول الله صلى الله عليه وسلم عشرات الأمثلة على التسامح والعفو، وعلى نفس الدرب سار الصحابة -رضوان الله عليهم- ويُحكى عن عمر بن الخطاب رضي الله عنه أن رجلًا قال له: «إنك لا تقضي بالعدل، ولا تعطي الجزل»؛ فتغير عمر، وظهر ذلك على وجهه، فقال له أحد الحاضرين: «يا أمير المؤمنين، ألم تسمع قول الله سبحانه وتعالى: {خذ العفو وأمر بالعرف وأعرض عن الجاهلين} [الأعراف: ١٩٩]؟» فقال عمر: «صدقت»، وكأنها كانت نارًا فأطفئت، سبحان الله! لقد أيقظ هذا الرجل في ذهن أمير المؤمنين معاني هذه الآية الكريمة فأطاحت على الفور بالأفكار والانفعالات الغاضبة، وهذا بالتحديد ما نعنيه من أن فكرة إيجابية يمكن أن توقف أو تطرد فكرة سلبية وتوقف تأثيرها في الحال.

وعلى الفرد الذي يحتاج لتزكية سمات التسامح والعفو أن يردد من حين لآخر قول الله تعالى: {خذ العفو وأمر بالعرف وأعرض عن الجاهلين} [الأعراف: ١٩٩].

«إما أن تسامح تمامًا أو لا تسامح على الإطلاق».

التسامح هو اختيار وليس مفروضًا عليك أن تسامح أو تؤمن بالتسامح، ولكن ابذل قصارى جهدك في النظر إلى نتائج اختيار التسامح أو عدم التسامح.

ودع قلبك يقرر:

- ☺ كن مدركًا لإمكانية تغيير معتقداتك عن التسامح.
- ☺ لا تنظر إلى نفسك على أنها مجرد جسد، بل انظر إلى نفسك باعتبارها كائنًا روحيًّا يسكن الجسد لفترة محددة.
- ☺ ضع في اعتبارك إمكانية أن يكون الحب والحياة شيئًا واحدًا خالدًا.
- ☺ انبذ قيمة الإشفاق على الذات.
- ☺ انبذ كثرة انتقادك وتصيد أخطائهم.
- ☺ اختر أن تكون سعيدًا أكثر من أن تكون معافى.
- ☺ كن راغبًا في التخلي عن الإحساس بكونك ضحية.

😐 اجعل من راحة بالك هدفك الأوحد.

😐 اجعل من نفسك مع كل فرد تقابله معلمًا للسماحة.

😐 يجب أن تؤمن بأن التمسك بالأفكار غير العادلة والمتزمتة هو طريقك إلى المعاناة.

😐 يجب أن تدرك أن أي ألم عاطفي تشعر به في هذه اللحظة ينتج عن فقد أفكارك الخاصة.

😐 يجب أن تؤمن بأن لديك القدرة علي اختيار الأفكار التي اعتنقتها.

😐 يجب أن تؤمن بأنه من الأفضل لك أن تجعل قراراتك قائمة على الحب أكثر من الخوف.

😐 ينبغي أن تؤمن بأنه لا قيمة في معاقبة نفسك.

😐 ينبغي أن تؤمن بأنك تستحق السعادة، وبدلًا من رؤيتك للناس كأنهم يهاجمونك انظر إليهم كخائفين يلتمسون منك العون والحب.

😐 كن راغبًا في رؤية إشراقة طفل بريء في كل طفل بريء تلقاه بغض النظر عن ملابسه، وبغض النظر عن الأشياء المزعجة التي

تسبب فيها.

☺ كن راغبًا في رؤية نور الطفل البريء الذي بداخلك.

☺ كن راغبًا في حساب ما تنعم به أكثر ممن تنقم عليه.

☺ ابحث عن قيمة الكف عن إصدار أحكام على الآخرين.

☺ ينبغي أن تؤمن بأن الحب هو أعظم مداوٍ في العالم.

☺ ينبغي أن تؤمن بأن كل فرد تقابله هو معلم للصبر.

☺ ينبغي أن تؤمن بأن التسامح هو مفتاح السعادة.

☺ ينبغي أن تؤمن بأنك من الممكن أن تُجرِّب (فقدان الذاكرة) في كل لحظة متناسيًا كل شيء فيما عدا الحب الذي حباك به الآخرون.

☺ تخلص من اعتقادك في قيمة إيذاء أو معاقبة الشخص الآخر أو حتى نفسك، وتذكر أن الهدف الأساسي من التسامح هو ليس تغيير الشخص الآخر، ولكن تغيير الأفكار المتناقضة والسلبية بداخل عقلك.

* * * *

السبب الثامن: تحديد الأهداف وتحقيقها

☒ هل تعلم أن جسمك يتجدد بالكامل كل سنة؟

☒ هل تعلم أن طاقتك تكفي لإمداد مدينة كبرى بالطاقة لمدة أسبوع كامل؟

☒ هل تعلم أن رفرفة خفيفة لفراشة تؤثر على نجم يبعد عنا ملايين الكيلو مترات؟

☒ هل تعلم أن متر مربع من الطاقة كفيل بأن يبخر جميع محيطات العالم؟

☒ هل تعلم أن ٣ ٪ فقط من البشر يخططون لحياتهم، وأنك إن لم تكن من المُخططينَ فأنت ضمن مُخططات الآخرين؟

كثير من الناس اعتاد أن تكون حياته خالية من الالتزامات، والضوابط!! وبعبارة أدق: غير منظمة!! بحجة أن العمل المنظم هو نوع من الأعمال الجادة، وهو بذلك شيء مرهق يجعله غير قادر على الالتزام طوال الوقت! كما يصاب العديد من الناس بالإحباط عندما لا يجدون الطريق الذي يقودهم إلى مستقبل واعد، والمشكلة أن هؤلاء مع أن الرغبة موجودة لديهم، إلا أنهم بكل بساطة لا يعرفون كيف ومن

أين يبدءون؟ لذلك أغلبهم يشعر بالضياع، وكلما بدأ في أمر توقف في منتصفه؛ وذلك لأنه يفقد ميزة التخطيط والتنظيم في الحياة.

وعلى هذا يجب علينا جميعًا أن نعلم أن العصر الذي نعيشه هو عصر التنظيم والتخطيط لنجاح كل عمل يريده الإنسان في حياته، وهو زمان حسن الضبط والتدبير والترشيد للأمور والأعمال أكثر من أي وقت مضى.

فما هو التخطيط؟

التخطيط هو النشاط الذي ينقلك من وضعك الحالي إلى ما تطمح في الوصول إليه، وذلك من خلال الاستعانة بالخطط والاستراتيجيات المختلفة.

لماذا لا يخطط كثير من الناس؟

١- الافتقار إلى الثقة والاعتقاد أن التخطيط هو شيء خاص برجال الأعمال.

٢- الافتقار إلى معرفة التخطيط.

٣- حب التفلت من التزامات التخطيط.

٤- يظن البعض أن التخطيط يتطلب وقتًا ثمينًا من الأفضل أن نقضيه في إنجاز الأمور، فالإنسان لديه بالفطرة حب الإنجاز وحصاد الثمار.

«كل ساعة تخطيط تعادل ٤ ساعات إنجاز».

٥- الاعتماد على الظنون والأفكار وطول الأمل.

«من يعمل بدون تخطيط يقنع بأقل النتائج، ومن يخطط لا يرضى إلا بأكبر قدر ممكن من النتائج».

مزايا التخطيط:

١- طريقة عقلانية ومنتظمة لصنع القرارات وحل المشكلات.

٢- يجمع بين الخبرة والمعرفة والمهارة، مع توفير الأدوات الملائمة.

٣- يساعدك في رسم الصورة المستقبلية بما في ذلك المخاطر والمشاكل.

٤- يعينك في معرفة فرص النجاح ومصادر الخطر.

٥- يساعدك على وصول محطات ناجحة في حياتك.

٦- يحفزك على التفكير في المستقبل بلغة الحقائق والبراهين.

٧- يجعلك تتحكم بالمستقبل بشكل قوي.

٨ - يعينك لتصبح الشخص الذي تتمناه.

فالتخطيط إذًا عمل مرن ومتفتح الذهن يحث على التغيير بشكل مستمر، كما أنه يعطيك انطباعًا عن الصورة المستقبلية.

مسارات التخطيط:

١- التخطيط من الداخل إلى الخارج: ويعتمد عليك وما تنوي القيام به على المستوى الذاتي.

٢- التخطيط من الخارج إلى الداخل: ويعتمد بالدرجة الأولى على من حولك من الناس والأحداث، أما أنت فتأتي بالدرجة الثانية.

فوائد التخطيط:

١- يحدد الاتجاه: يحفزك على التفكير المستقبلي.

٢- ينسق المجهودات: يعمل وسيلة ربط بين المجهودات والتطلعات.

٣- يوفر المعايير: يحدد معايير وأدوات يمكنها قياس التقدم الذي تحرزه.

٤- يوضح معالم الطريق: يساعدك التخطيط على تحديد ما تريد فعله والوصول إليه.

٥- يجهز المرء: يجعلك على أهبة الاستعداد للتعامل مع الظروف والمشكلات الطارئة.

٦- يكشف الوضع: يعطيك صورة واضحة لكيفية التفاعل مع المهام، والأنشطة المختلفة.

٧- يحفز المرء: يدفعك التخطيط إلى الأمام، ويقود خطاك إلى أعلى، ويرفع روحك المعنوية، ويحسن رؤاك وعلاقاتك مع الآخرين.

خطوات التخطيط:

١- تحليل الوضع الحالي: مثال: هل تريد أن يمر رمضان هذا العام كما مر العام الماضي؟ تندم على الأوقات الثمينة التي ضاعت بين لهو وكسل وضعف في الهمة ... اليوم أول أيام رمضان أين أنت من الذكر ومن صلاة التراويح وأداء السنن المؤكدة وأعمال الخير؟ قم بجلسة مصارحة مع النفس واسأل نفسك: أين أنا من كل الأشياء التي تهمني

حقًّا في الحياة؟

٢- تحديد أهدافك: يجب أن تكون لديك أهداف واضحة ومحددة وطموحة أيضًا حتى في العبادة .. انظر إلى عمر بن عبد العزيز وهو يقول: «إن لي نفسًا تواقة» فقد طمح في الزواج من ابنة عمه وتزوجها، وراوده حلم إمارة المسلمين فصار أميرًا عليهم، وحين تحققت كل أحلامه قال: «والآن نفسي تاقت إلى الله...» وهذا مثال لطموح غير العالم ... من المفيد أن نقرأ في هذا الشهر الكريم سير هؤلاء الطامحين الذين يتركون أثرًا في الحياة.

٣- تصميم وكتابة سيناريو الحياة: يجب أن تتعامل مع أهدافك بالورقة والقلم، لا فائدة من خطة بدون ورق، تلك ليست خطة بل فكرة، ابن قيم الجوزي له كتاب رائع «صيد الخاطر» قام فيه بتسجيل كل أفكاره القيمة، حاول أن تسجل كل فكرة تراودك، فكل فكرة هدية من الله.

فالتخطيط سر النجاح، وأهم من التخطيط أن تكون لك رسالة ورؤية واضحة في الحياة، يرى العلماء أن من يفتقد الرسالة والرؤية الواضحة يكون أكثر عرضة للمشاكل النفسية والصدمات.

ولا بد من وجود هدف واضح له ثلاث أركان:

١- **القناعة العميقة بالهدف:** يجب أن تكون لديك قناعة تدفعك لإنجاز الهدف والتغلب على الأثر السلبي للمحبطين الذين يقللون من قدر هدفك وإمكانية تحقيقه.

٢- **الإبداع:** ضع فكرتك وتخيلها كما يتخيل الطفل أحلامه.

٣- **الإيمان الدائم بالله القادر على نصرتك ثم الثقة في قدراتك.**

صفات الهدف الحقيقي:

١-واضح كالشمس.

٢- محدد ودقيق.

٣- طموح: يجب أن تعقد النية فإن لم تستطع فلك أجر النية، وإن استطعت فلك أجران.

٤- عملي: مكتوب إجرائي واقعي يناسب تركيبتك الشخصية والفكرية.

٥- قابل للتحقيق: يراعي مستواك التعليمي والاجتماعي، يناسب قدرات وإمكانات ووضع الشخص.

أهمية وضع الأهداف:

تضع أمام الإنسان نقط اهتمام محددة وتجبره على تحقيقها.. (أصحاب الأهداف الطموحة تبدو أهدافهم كخيال للآخرين).

كيف أبدأ التخطيط؟

١- حدد ما هي جوانب قوتك والتي تتميز فيها.
٢- حدد جوانب ضعفك.
٣- تعرف على الفرص المتاحة.
٤- تعرف على التحديات والمخاطر.

● **مثال:** طالب علم:

- **نقاط قوتي:** علم - أفكار علمية - أصدقاء يدعمونني - الاتصال بالعلماء.
- **نقاط ضعفي:** ضعف الهمة - غير مخطط - كثير التسويف - مزاجي.
- **الفرص:** الحضور للكثير من الدورات العلمية المختلفة - قراءة الكتب.

التحديات: لا أستطيع - خائف من المواجهة – مشغول - خائف من الفشل.

الخطوات الذهبية لتحقيق الأهداف:

- ١- استعن بالله ولا تعجز، ما خاب من رجا ربه.
- ٢- اكتب أهدافك في ورقة صغيرة وضعها في جيبك وراجعها كل يوم.
- ٣- تخيل.
- ٤- التأكيد الإيجابي في زمن الحاضر.
- ٥- تصرف كأنك حققت الهدف بالفعل.
- ٦- اتبع قاعدة الـ(١٠ سم)، اقترب كل يوم قليلًا من تحقيق أهدافك.
- ٧- تحمل مسئولية نفسك وحياتك.
- ٨- تقبل التغيير وكن مرنًا ولينًا.
- ٩- التركيز: ركِّز على ما تريد تحصل على ما تريد.
- ١٠- ركِّز على الأهداف ذات الأولوية القصوى.

أخيرًا: قد تكون خطوتك الأولى في تنفيذ خططك هي أهم إجراء، بل تدفعك إلى النمو والتطور المستمرين؛ لذا عليك أن تعي بدقة ما هي

خطوتك الأولى ومتى تبدأ بها؟ لا بأس أن تكون الخطوة أو المهمة الأولى سهلة نسبيًا حتى تكون دافعًا لك لإنجاز المهمات الشاقة، وأخيرًا يجب أن تعمل على وصل المهمات بالغايات بعيدة المدى والتي تأمل في تحقيقها.

والإنسان لا بد أن يجعل لنفسه أهدافًا عليا ومفيدة يحققها وينشغل بالسعي إليها بدلًا من أن يعيش مع الأمور والأشياء الصغيرة ويجعل منها أهدافًا كبرى وهي في الواقع تنغص عليه حياته، ويضيع وقته في ملاحقة أمور سطحية أو أمور لاهية ثم يغضب ويخاصم ويغتم إذا لم تتحقق، كلما كانت أهدافك راقية وعالية كلما كنت أقرب إلى السعادة .. بدون أهداف ستعيش متنقلًا من مشكلة لأخرى، بدلًا من التنقل من فرصة إلى أخرى.

جيمس بروير:

«السعادة إحساس تحصل عليه عندما تكون مشغولًا لدرجة لا تستطيع معها أن تحزن».

* * * *

السبب التاسع: العيش في الوقت الحاضر

كن إنسانًا جديدًا ...

هل تعرف أن خلايا أجسادنا تتجدد باستمرار؟

الخلايا تموت وتولد خلايا غيرها لتقوم بنفس الوظيفة، فخلايا الجلد -مثلًا- تتجدد مرة واحدة كل شهر، وخلايا غلاف المعدة الداخلي تتجدد مرة كل أسبوع، وخلايا العظام تتجدد مرة كل ثلاثة أشهر، وخلايا الكبد تتجدد مرة كل ستة أشهر... إلخ.

هل تعرف معنى هذا؟

انظر لكف يدك.

فكر معي في هذا المعنى العميق.

كف يدك الذي تنظر له الآن ليس هو نفس كف يدك الذي نظرت إليه في العام الماضي، لقد تجددت خلاياه التي تراها بالكامل.

أنت نفسك خلال سنة واحدة تكون ٩٨٪ من خلايا جسمك قد تبدلت بالكامل.

أعني أنك علميًّا تكون إنسانًا جديدًا كل عام.

أليس هذا رائعًا؟

كل ما حدث لك في الماضي حدث لشخص آخر.

جسمك كله قد تجدد ... ربما يكون مشابهًا للجسم القديم إلا أنه جسم جديد.

أنت إنسان أحدث من الذي حدثت له الأحداث السلبية في الماضي.

هذه الأحداث قد مضت إلى حال سبيلها وليست موجودة في لحظة قراءتك لهذه السطور، أليس كذلك؟

ليست موجودة إلا في خلايا عقلك التي لم تتجدد.

أنت إنسان جديد اليوم.

فلماذا تقيده بذكريات قديمة بالية إذن؟

عش دقائق الأمور:

سر السعادة العيش في دقائق الأمور، وألا ننظر إلى ما يقع في الظلام، بل إلى ما هو قريب وواضح ... أوصد أبواب الماضي (الماضي الميت) وأغلق أبواب المستقبل (المستقبل الذي لم يولد) عندئذ تشعر بأمان وسعادة بشأن يومك، فليس المبتسمون للحياة أسعد لأنفسهم، بل هم كذلك أقدر على العمل وأكثر احتمالًا للمسئولية، وأصلح لمواجهة الشدائد ومعالجة الصعاب والإتيان بعظائم الأمور التي تنفعهم وتنفع الناس، فلا تذبح نفسك بسكين القلق والتوتر فتراك حزينًا لأنك تتوقع أنك سترسب في الامتحان، أو مشروعك سيفشل أو ... عيش دقائق يومك وأحسن الظن بالله.

تسربت الأيام والأحلام من بين أيادينا في رحلة البحث عن ضالة مفقودة اسمها السعادة فأجّلنا الفرحة والاستمتاع باللحظات السعيدة، فلا نحن عشناها اليوم ولا أدركناها في الغد .. ذهب صديقان لصيد الأسماك فاصطاد أحدهما سمكة كبيرة فوضعها في حقيبته، ونهض لينصرف، فسأله صديقه: إلى أين تذهب؟

فأجابه: إلى بيتي، لقد اصطدت سمكة كبيرة جدًّا تكفيني.

فقال له صديقه: انتظر لتصطاد سمكة كبيرة أخرى.

فقال له: ولماذا أفعل ذلك؟

فقال صديقه: عندما تصطاد أكثر من سمكة يمكنك أن تبيعهم.

فقال له: ولماذا أفعل ذلك؟

فقال له صديقه: كي تحصل على المال وتدخره.

فقال له: ولماذا أفعل ذلك؟

فقال صديقه: لكي تكون ثريًّا.

فقال له: وماذا أفعل بهذا الثراء؟

فقال صديقه: تستطيع في يوم من الأيام عندما تكبر أن تستمتع بوقتك مع زوجتك وأولادك.

فقال له: هذا هو بالضبط ما أفعله الآن، ولا أريد تأجيله حتى أكبر ويضيع العمر.

إذا أصبحت فلا تنتظر المساء ... اليوم فحسب ستعيش، فلا أمس الذي ذهب بخيره وشره، ولا الغد الذي لم يأتِ إلى الآن.

كلما حزنت أو تضايقت .. تصور أنك على شاطئ البحر تلقي

بالماضي وهمومه .. وتراه يغرق ويتجه نحو القاع .. وقل لنفسك: «ليس أمامي إلا الحاضر»، وخسارة أن تضيع لحظة واحدة في التفكير في تجارب ومواقف الماضي الفاشلة.

لا تبكِ على الحليب المسكوب:

هل جربت نشر الخشب.... وإذا كانت إجابتك بنعم، فهل جربت نشر النشارة... طبعا ستقول: لا.....؛ لأنها منشورة.....، إذن لماذا تبكي على الحليب المسكوب؟! تذكر الماضي والتفاعل معه واستحضاره، والحزن لما فيه حمق وجنون، وقتل للإرادة وتبديد للحياة الحاضرة.

إن ملف الماضي عند العقلاء يُطوى ولا يُروى، يغلق عليه أبدًا في زنزانة النسيان، يقيد بحبال قوية في سجن الإهمال فلا يخرج أبدًا، ويوصد عليه فلا يرى النور؛ لأنه مضى وانتهى، لا الحزن يعيده، لا الهم يصلحه، لا الغم يصححه، لا الكدر يحييه؛ لأنه عدم، لا تعش في كابوس الماضي وتحت مظلة الفائت، أنقذ نفسك من شبح الماضي، أتريد أن ترد النهر إلى مصبه، والشمس إلى مطلعها، والطفل إلى بطن أمه، واللبن إلى الثدي، والدمعة إلى العين. إن تفاعلك مع الماضي، وقلقك منه واحتراقك بناره، وانطراحك على أعتابه وضع مأساوي رهيب مخيف مفزع، القراءة في دفتر الماضي ضياع للحاضر، وتمزيق

للجهد، ونسف للساعة الراهنة، ذكر الله الأمم وما فعلت ثم قال: **{تلك أمة قد خلت}** انتهى الأمر وقُضي، ولا طائل من تشريح جثة الزمان، وإعادة عجلة التاريخ.

إن الذي يعود للماضي، كالذي يطحن الطحين وهو مطحون أصلًا، وكالذي ينشر نشارة الخشب، وقديمًا قالوا لمن يبكي على الماضي: لا تُخرج الأموات من قبورهم، إن بلاءنا أننا نعجز عن حاضرنا ونشتغل بماضينا، نهمل قصورنا الجميلة، ونندب الأطلال البالية، ولئن اجتمعت الإنس والجن على إعادة ما مضى لما استطاعوا؛ لأن هذا هو المحال بعينه.

إن الناس لا ينظرون إلى الوراء ولا يلتفتون إلى الخلف؛ لأن الريح تتجه إلى الأمام، والماء ينحدر إلى الأمام، والقافلة تسير إلى الأمام، فلا تخالف سنة الحياة.

أنقذ أحد الروحانيين الصينيين امرأة من حادث سيارة، فقد حملها من أمام السيارة بعيدًا بعد أن كادت تصطدم بها، وبعد ساعتين قال له صاحبه: ولكننا المفترض ألا نحمل النساء، فقال له: أنا وضعتها منذ ساعتين، وأنت لا زلت تحملها إلى الآن.

- نظِّف الماضي من أي شيء سلبي؛ سواء كان خوفًا، مرضًا، اكتئابًا، قلقًا، توترًا، وطالما قمنا بذلك يجب أن تحتفظ أيضًا بالمهارات التي تعلمتها وتدربت عليها، وطالما أنني قد نظفت الماضي فقد أصبحت لدي مهارات وتجارب وخبرات، مثلًا: طفل صغير أصابه حرق من النار، وبالتالي لن يقترب من النار مرة أخرى حتى إذا كبر، هنا يقوم بتحويل هذه الأحاسيس السلبية إلى مهارة وقدرات بألا يضع يده على النار مرة أخرى.

مثلًا: شخص يقول: إنه اتخذ في الماضي قرارًا مهمًا جدًّا، إذا سألته عما يفعل إذا عاد به الزمن وهل سيتصرف بنفس الطريقة؟ يقول: لا؛ لأنه سيتفادى كذا وكذا، هنا أقول لكل إنسان: لا تحزن على الماضي؛ لأنه أحسن شيء في حياتك حيث تعلمت منه كيفية التصرف، وخبراتك وتجاربك منه، ولكننا نحول الماضي بعد تنظيفه تمامًا واعيًا ولا واعيًا، إلى خبرات وتجارب، ثم نرتب قيم الحاضر.

لا تعبر الجسر قبل أن تصل إليه :

كيف تعبر جسرًا وأنت لم تصل إليه .. إن تضييع الجهد والطاقة، والقلق والتوتر من مستقبل وراء الأفق يدمر سعادتك ويصيبك بالاكتئاب.

لا تسأل نفسك دائمًا...، لنفترض أنني فقدت عملي- يا الله، كيف أعيش بدون عمل؟ لا لا لن أستطيع أن أحسن دخلي..... يراجعني قائل فيقول: كيف لا أفكر بالغد؟ وكيف لا أضمن مستقبل عائلتي؟ لا أنا لم أقل ذلك، نعم فكِّر في الغد ولكن بوعي وانتباه وتخطيط، لكن لا تقلق بشأنه، فإن عبء الغد الذي يضاف إلى الأمس والذي تتحمله اليوم سيؤدي بك إلى الانهيار وعدم السعادة، فإذا أردت إبعاد التوتر والقلق، وأن تحيا سعيدًا أغلق الأبواب الحديدية على الماضي و المستقبل وعش دقائق يومك.

توقف :

- هل أؤجل حياتي الحاضرة من أجل الحسرة والألم من ماضٍ انتهى، أو القلق والتوتر من المستقبل؟

- هل أستيقظ في الصباح وقد صممت على استغلال دقائق يومي

الاستغلال الأمثل؟

⊖ متى سأبدأ بذلك .. هذا اليوم .. أو غدًا .. أو الأسبوع القادم؟

يقول البرت أنيشتين:

«إن الإنسان الذي ينظر إلى حياته على أنها عديمة المعنى ليس تعيسًا فحسب، بل يكاد يكون غير صالح للحياة».

وصفة سحرية:

لا تدع مشكلتك تقضي على أعصابك، وتذكر الثمن الباهظ الذي ستدفعه من صحتك .. معي وصفة سحرية للتخلص من القلق والتوتر بثلاث خطوات:

- اسأل نفسك: ما أسوأ احتمال يمكن أن يحدث؟
- جهز نفسك للقبول بهذا الاحتمال.
- ثم باشر بهدوء لتحسين ذلك الاحتمال.

قال السماء كئيبة وتجهما   قلت ابتسم يكفى التجهم في السما

في العشرينات أصاب جميس مرض خطير؛ قرحة تفتك معدته،

وأجمع الأطباء أن حالته لا شفاء منها، وانحصر غذاؤه في تناول القليل من الحليب والدواء، وتأتي الممرضة في اليوم مرتين لتضع أنبوبًا مطاطيًّا لسحب ما تحتويه معدته.. استمر هذا الوضع عدة أشهر .. وأخيرًا قال لنفسه: ما أسوأ احتمال يمكن أن يحدث؟ الموت! سوف أستغل ما بقي في عمري، سوف أحقق ما كنت أتمناه، سوف أقوم برحلة حول العالم! ولم تفلح محاولة الأطباء أن يمنعوه؛ لأن في ذلك خطر كبير على حياته، ولكنه صمم على القيام بالرحلة واشترى تابوتًا وشحنه على السفينة، وأوصى قبطان السفينة إذا مات أن يدفنه فيه ... وبدأ رحلته وانطلقت السفينة، ونسي معها آلامه وقلقه وتوتره، وعاش يومه وتناول كل ما يشتهيه، وتمتع بالرحلة، وبعد عودته وجد أن صحته تحسنت كثيرًا، ولم يعد إليه المرض مرة ثانية، فأدرك أن ضغوط عمله وقلقه وتوتره هو الذي أصابه بالمرض.

إن ٧٠٪ من المرضى الذين يذهبون إلى الأطباء يستطيعون معالجة أنفسهم إذا تخلصوا من قلقهم وتوترهم، يقول د/ جوزيف: أنت لا تصاب بالقرحة بسبب ما تتناول من طعام، بل بسبب ما يأكلك. عندما جاء إليه مريض كان أول سؤال طرحه عليه: ما هو الاضطراب النفسي الذي أورثك المرض؟

يقول برتر اندرسل:

«إن الإنسان يشعر بالهدوء في مواقف الخوف عندما يتخيل أسوأ ما يمكن أن يحدث، ويقنع نفسه بأن حياته لن تنتهي».

* * * *

السبب العاشر: العيش مع الأمل والتفاؤل

مشاعرنا علبة ألوان، بألواننا تحلو (الحياة)! حينما نمسك بالفرشاة ونبدأ بالرسم على الورق لا نتوقف عند لون واحد، بل نملأها بجميع الألوان وننهيها بابتسامة عريضة وشعور رائع بالفخر، عندما تقتحم حياتك ظروف صعبة وتتركك أمامها ذابلًا ضعيفًا عندما تختفي منها ملامح الأمل والفرح فتتفاجأ بحياتك يملؤها الحزن، عندما تقسو عليك الحياة وتجرعك الهموم والآلام عندها لا تتوقف وتغلق على نفسك الأبواب وترتدي ثياب السواد، بل انظر إلى الحياة من خلال نافذة ملونة، ستجد أن هذا الكون واسع ومبهر وجميل، ستجد أن الحياة رائعة بجميع الألوان، وجميع الألوان ساحرة بلا استثناء.

لنتأمل معا قليلًا إلى الأطفال وهم يرسمون سنجدهم جميعًا مغرمون بالألوان، يرسمون ويدمجونها معًا، وما إن ينتهون حتى نرى منهم لوحات جميلة تملؤها الألوان، لوحات رسمتها البراءة وبعفوية وانطلاقة وحب أنتجت لنا أيديهم من خلالها الإبداع والسعادة، ربما تكون في نظرنا لا معنى لها لكن الألوان جمَّلتها حتى أصبحت أروع من لوحات بيكاسو. ارسم حياتك كما يرسمها الأطفال وبكل الألوان ستجد حياتك اكتسبت معنى رائعًا للحياة.

❖ تذكر أن:

الأحزان في هذه الحياة والظروف التي تواجهها ليست إلا عقبة تعيق استمرارنا في العطاء وتسلب الفرحة منا، وكل ما علينا هو أن نقف أمامها بقوة ولا نستسلم للضعف ونرضخ له.

لا تجعلها تتجرأ على إنزال دمعتك.

ازرع بذور الأمل في أعماق قلبك.

لا تستسلم لليأس ولظلامه القاسي، فأنت تستطيع العيش بنور الأمل والتفاؤل فهما المفتاح الذي يدخلك للسعادة من أكبر أبوابها.

عيش حياتك بالألوان ولا تقول: لا أستطيع؛ لأنك تستحق ذلك وبجدارة، فلا تحرم نفسك، أنت تملك قوة هائلة تستطع بها مواجهة الآلام، نعم الآن وبقوة واجه أحزانك بالأمل ولوِّن حياتك بكل الألوان.

تذكر نعم الله عليك.

❖ تذكر:

أن لك يدان تمسك بها الأشياء، ورجلان تمشي عليها، وعينان تبصر

بها، وأذنان تسمع منها، بـل لديك أعظم شـيء وهو قلبك الذي ينبض، فلماذا أحيا الحزن بما أني أستطيع أن أحيا السعادة؟ مهما اشتد الظلام فشمعة واحدة كفيلة بأن تبدد سواده، ومهما طال الليل فهناك بعده فجر مشرق كفيل بأن ينسيك ظلامه ...

* * * *

القوانين السبعة للسعادة

١- قانون الحب

كل شيء ينبع من الحب، فأي شيء آخر لا يؤدي إلى الحب فهو غير نابع من الحب.

٢- قانون التسامح

هو أساس الطاقة المجردة، لكن بلا حب لا يوجد تسامح.

٣- قانون العرفان

أحلى شيء هو العرفان بالجميل؛ لأنه يولد المودة والمحبة.

٤- قانون الانجذاب

أي شيء تفكر فيه وتربطه بأحاسيسك ينجذب إليك من نفس النوع.

٥- قانون الوفرة

أعطِ لتأخذ.

٦- قانون العودة

ما تفعله يعود إليك بنفس النوع والطريقة.

٧- قانون السبب والتأثير

أي سبب له تأثير عليك وعلى من حولك.

* * * *

صُنَّاع السعادة

تروي الأسطورة الصينية أن شيخًا أراد أن يعرف الفرق بين السعداء والتعساء، فذهب وسأل أحد الحكماء قائلًا: هلا أخبرتني ما الفرق بين السعداء والتعساء؟ قاده الحكيم إلى قصر كبير، فما أن نزلا إلى البهو، حتى شاهدا أناسًا كثيرين تمتد أمامهم الموائد عامرة بأطايب الطعام، وكانت أجسادهم نحيلة، وتبدو على سماتهم علامات الجوع، وكان كل منهم يمسك بملعقة ضخمة طولها أربعة أمتار، لكنهم لا يستطيعون أن يأكلوا، فقال الشيخ للحكيم: لقد عرفت هؤلاء، إنهم التعساء.

ثم قاده الحكيم إلى قصر آخر، يشبه القصر الأول تمامًا، وكانت موائده عامره بأطايب الطعام، وكان الجالسون مبتهجين، تبدو عليهم علامات الصحة والقوة والنشاط، وكانت في يد كل منهم ملعقة ضخمة طولها أربعة أمتار أيضًا، فما أن رآهم الشيخ حتى صرخ قائلًا: هؤلاء هم السعداء. ولكني لم أفهم حتى الآن الفرق بين هؤلاء وأولئك؟ فهمس الحكيم في أذنيه قائلًا:

السعداء يستخدمون نفس الملاعق .. لا ليأكلوا بل ليطعم بعضهم بعضًا.

فالأنـــا ســـبب التعاســـة .. ونحـن طـريق السـعادة.

كلنا نعيش هذه الحياة، غير أن كل واحد منا يحياها بطريقة مختلفة، ويتفاعل معها ويراها بشكل مختلف، وبيننا أناس استطاعوا أن يحيوها سعداء، ليس لأنهم نالوا كل ما يريدون، بل لأنهم تعاملوا مع كل ما فيها بحكمة وفن، فذاقوا حلاوتها وخرجوا من بوتقة ذواتهم إلى فضاء العطاء الرحب حين فكروا في الآخرين، في الآباء الذين يأنسون بهم، وشريك الحياة الذي يعايشونه، والأولاد الذين يربونهم، والأصدقاء والجيران الذين يتعاملون معهم، فلماذا لا نكون أنا وأنت من صناع اللحظات السعيدة لأنفسنا ولكل من حولنا؟ لماذا لا نتجاوز الأنا والذات لنفكر في (هو .. وهي .. وهم .. ونحن)، فالتمرس على الاهتمام بالآخرين والتفكير فيهم، ومحاولة إدخال شيء من السرور والسعادة والبهجة على قلوب أحبائنا مما يرضي ربنا، ويزين دنيانا، ويخرجنا من ظلام أنفسنا إلى أنوار العطاء الرحب.

فلنجلس إذًا ولنفكر في الأقرب فالأقرب منهم، ولنحرص على البذل والعطاء، فتمام المتعة أن نرى الآخرين يستمتعون، وتمام السعادة

أن ترى الآخرين سعداء، لكن فاقد الشيء لا يعطيه، والمفلس من كل شيء لن يهب للآخرين أي شيء، فكل منا يمتلك الكثير ويستطيع أن يهب الكثير من الحب، ومن المرح، ومن الكلمة الطيبة، والاستماع لهموم الآخرين، والمشاركة في الأحزان والأفراح، والمشاركة في تحقيق أحلام الآخرين ولو كان صغيرًا، فأبواب العطاء كثيرة، وكلنا قادرون عليها لو صدقت النوايا وحسن التوجه، فقف في هذه اللحظة وانظر إلى إمكاناتك، وتلذذ بالعطاء؛ فذلك من أحب الأعمال إلى الله.

* * * *

ما هي السعادة بالنسبة لك؟

- ☺ الاطمئنان والأمان.
- ☺ الحب والعائلة.
- ☺ الصحة والحيوية.
- ☺ الجمال والشباب.
- ☺ السلطة والشهرة.
- ☺ الثروة والمال.
- ☺ الراحة والسفر حول العالم.
- ☺ شراء كل ما تريد.

بالتأكيد .. ليست السعادة شيئًا مما سبق.

قالوا عن السعادة

□ يقول د/ جيمس باري:

«إن سر السعادة ليس في أن يعمل المرء ما يحب، بل في أن يحب ما ينبغي أن يعمل».

□ جمال الدين الأفغاني:

«النقود لا تحقق السعادة، إنها فقط تُهدِّئ الأعصاب أحيانًا».

□ مصطفى لطفي المنفلوطي:

«حسبك من السعادة، ضمير نقي، ونفس هادئة، وقلب شريف».

□ فريدريك بريفس:

«لا تتوقف السعادة على الحظ والبخت، وإنما على العمل ومواصلة الكفاح الدائم».

□ حكيم:

«أنت لا تحتاج إلى البحث عن السعادة، فهي ستأتيك حينما تكون قد هيأت لها موقع إقامتها في قلبك».

□ غاندي:

«تتوقف السعادة على ما تستطيع إعطاءه، لا على ما تستطيع الحصول عليه».

□ تولستوي:

«إننا نبحث عن السعادة غالبًا وهي قريبة منَّا، كما نبحث في كثير من الأحيان عن النظارة وهي فوق عيوننا».

□ جان لاروثرا:

«إن أكبر مشاعر السعادة؛ هو أن يحدد المرء لنفسه هدفًا، ثم يسعى إلى تحقيقه بجد واجتهاد، ثم يحققه فعلًا».

□ أندريه موروا:

«السعادة في أن يعيش الإنسان مع زوجة يحبها، وفي بلد يحبه،

ويشتغل في عمل يحبه».

□ حكيم:

«السعادة تقرع بابنا كل يوم، ولكننا لا نسمع صوت قرعها؛ لأنه يضيع بين أصواتنا العالية، وصياحنا، وندبنا للحظ».

□ راندل:

«ازرع البسمة في وجهك، تحصد السعادة في قلوب الناس».

□ علي بن أبي طالب:

«السعادة خلو الصدر من الغل والحسد، والسعيد من خاف العقاب فأمن، ورجا الثواب فأحسن».

* * * *

حوارمع السعادة

قيل للسعادة: أين تسكنين؟

قالت: في قلوب الراضين.

قيل: فبم تتغذيين؟

قالت: من قوة إيمانهم.

قيل: فبم تدومين؟

قالت: بحسن تدبيرهم.

قيل: فبم تُستَجلبين؟

قالت: أن تعلم نفس أن لا يصيبها إلا ما كتب لها.

قيل: فبم ترحلين؟

قالت: بالطمع بعد القناعة، وبالحرص بعد السماحة، وبالهمِّ بعد السرور، وبالشك بعد اليقين.

دعني أسألك:

- ما هي السعادة بالنسبة لك؟

- ما هو الشيء الذي لو فكرت فيه يشعرك بالسعادة؟

- ما هو الشيء الذي لو فعلته يشعرك بالسعادة؟

- مَنْ هو الشخص الذي لو كنت معه لأشعرك بالسعادة؟

ها أنت ذا تعرف ما لذي يسعدك، فحاول أن تحيط نفسك دائمًا بما يسعدك.

فلسفتي في السعادة

☺ لا يوجد إنسان تعيس، ولكن توجد أفكار تسبب الشعور بالتعاسة.

☺ لو لم تكن سعادتك داخلية لن تكن خارجية.

☺ إن لم تكن سعيدًا كما أنت الآن، فلن تكون سعيدًا عندما تصبح ما تريد.

☺ إن لم تكن سعيدًا بما عندك الآن، فلن تكون سعيدًا بما تحصل عليه لاحقًا.

☺ لو نظرت حولك وعرفت حقيقة من أنت لن تستطيع إلا أن تكون سعيدًا.

☺ لا يوجد طريق للسعادة؛ لأن السعادة هي الطريق.

☺ السعادة الحقيقية تكون في حب الله سبحانه وتعالى.

والآن لنتأمل في فلسفة كلمة السعادة (أؤكد لكم أنكم

ستندهشون):

السعادة .. نجردها من (س) و(ع) و(د) تصبح (الله) لفظ الجلالة.

السعادة .. نجردها من (س) تصبح (العادة).

السعادة .. نجردها من (ع) تصبح (السادة).

والآن يصبح لدينا:

سادة الدنيا هم من يجعلون من السعادة عادة في حب الله سبحانه وتعالى.

أسعد الناس

الإيمان يُذهب الهموم ويُزيل الغموم، ارضَ بقضاء الله، وتوكل عليه.

١ - أوصد أبواب الماضي، ما مضى فات وانتهى.

٢ - اترك المستقبل حتى يأتي، ولا تهتم بالغد، وعش دقائق يومك.

٣- عليك بالمشي والرياضة واهجر الفراغ والبطالة.

٤ - جدد حياتك ونوِّع أساليب معيشتك.

٥-كن نفسك، لا تقلد الآخرين واقنع بصورتك وموهبتك ودخلك وأهلك وبيتك؛ تجد الراحة والسعادة.

٦- تفاءل ولا تقنط ولا تيئس، وأحسن الظن بربك، فإنه رحيم بك.

٧- أحسن إلى الناس وقدِّم الخير لهم.

٨- من أعظم أبواب السعادة دعاء الوالدين؛ فاغتنمه ببرهما.

٩- عش واقعك ولا تعش في المثاليات، فأنت تريد من الناس ما لا تستطيعه فكن عادلًا.

١٠- وزّع أعمالك لا تجمعها في وقت واحد.

١١- انفرد بنفسك ساعة تتدبر فيها أمورك وراجع فيها نفسك.

١٢- مكتبتك المنزلية هي بستانك فتنزه فيه بين الحين والحين.

١٣- احتفظ بمذكرة في جيبك ترتب لك أعمالك، وتنظم وقتك.

١٤- قيد خيالك لئلا يجمح بك في أودية الهموم، وحاول أن تفكر فيما منحك الله من النعم والمواهب.

١٥- العمل الجاد المثمر يحرر النفس من النزوات والخواطر الآثمة والقلق.

١٦- أصول السعادة أن يرضى الله عنك، وأن يرضى عنك من حولك، وأن تكون نفسك راضية، وأن تُقدِّم عملًا مثمرًا.

١٧- لا تنظر إلى الدنيا بنُظارة سوداء، فأنت الذي تلوِّن حياتك.

١٨- ليس في ساعة الزمن إلا كلمة: الآن، وليس في قاموس

السعادة إلا كلمة واحدة: الرضا.

١٩- أتريدِ السعادة حقًّا، لا تبحث عنها بعيدًا، إنها بداخلك.

٢٠- عندما تلوم الآخرين فأنت تعطيهم جزءًا منك ومن حياتك، وسوف تصبح ضحيتهم وتعطي نفسك الحق في أي سلوك ضدهم.

٢١- مهما كانت تحديات الحياة فهي هدية من الله سبحانه وتعالى، وهي في صالحي وتخدمني في المرحلة القادمة من تاريخ حياتي، فإنني مسئول عن حياتي، وعن نتائج أفعالي، وعن أفكاري أيضًا.

٢٢- بناء على قانون الارتباط الثلاثي، فإذا أردت أن تُغيِّر حياتك فغيِّر المفكر؛ أى غيِّر تفكيرك ونظرتك للأشياء.

٢٣- اشترِ كتابًا لمؤلفك المفضل، واقرأ في مجال الأعمال والدوافع والطاقة .. اقرأ ٢٠ دقيقة على الأقل كل يوم.

٢٤- احضر محاضرتين في السنة على الأقل.

٢٥- تعلم لغة جديدة .. تعلم كل يوم كلمة جديدة من القاموس، وفي خلال سنة سيرتفع مستوى معرفتك بدرجة مذهلة.

٢٦- اجعل أمامك هدفًا أن تصبح ممتازًا فيما تقوم بعمله، وتواجد

دائمًا لأي عمل مناسب.

٢٧- استيقظ دائمًا نصف ساعة مبكرًا واستخدم هذا الوقت في ابتكار أفكار جديدة، وأطلق على هذا الوقت (وقت الأفكار) ودوِّن كل فكرة تخطر ببالك، وابدأ بتنفيذ الأفكار التي تقربك من هدفك.

٢٨- اسأل نفسك كل يوم: ما الذي يمكن عمله في هذا اليوم لكي أُحسِّن من مستوى حياتي؟

٢٩- قبل النوم .. قم بالتالي:

- اسأل نفسك: هل استعملت يومك بطريقة ذكية؟
- إذا كان في إمكانك أن تعيش هذا اليوم مرة أخرى، فما الذي ستقوم بعمله بطريقة مختلفة عما حدث فعلًا؟
- اطلب من عقلك الباطن أن يبحث لك عن طرق جديدة لتحسين مهاراتك.

☺ وأخيرًا:

عش كل لحظة كأنها آخر لحظة في حياتك، عش بالإيمان، عش بالأمل، عش بالحب، عش بالكفاح، عش بالتطبع بأخلاق الرسول

صلى الله عليه وسلم والصحابة الكرام والأولياء الصالحين، وقدِّر قيمة الحياة.

د/ إبراهيم الفقي

الفهرس

مقترحات للإفادة القصوى من هذا الكتاب ٧
مقدمة ٩
التوتر ابن القلق ٢١
ما هي أسباب القلق والتوتر؟.......................... ٢٧
حياة بلا توتر .. كيف؟.............................. ٣٢
سيطر على غضبك.................................. ٣٨
كن نفسك.. ٤٢
البحث عن السعادة ٤٧
الأسباب العشرة للسعادة ٦٥
القوانين السبعة للسعادة............................. ١٣٧
صُنَّاع السعادة.................................... ١٣٩
ما هي السعادة بالنسبة لك؟ ١٤٢
قالوا عن السعادة ١٤٣

حوار مع السعادة ١٤٦
فلسفتي في السعادة ١٤٨
الفهرس ١٥٥



لا يوجد إنسان تعيس ، ولكن توجد أفكـار تسبب الشعور بالتعاسة.إن لم تكن سعيدًا داخليًا لن تكـون سعيدًا خارجيًا وإن لم تكـن كمـا أنت الآن لـن تكون سعيدا عندمـا تصبح ما تريـد.وإن لم تكـن سعيدا بحياتك الآن لن تكـون سعيدا بأي حياة .

إن لم تكن سعيدا بأهلك ووطنك لن تكـون سعيدا بأي أحد.

لو نظرت حولك وعرفت حقيقة من أنت لن تستطيع أن تكون غير سعيد.

لا يوجد طريق للسعادة لأنها هي الطريق-السعادة الحقيقية تكمن في حب الله تعالى.

د. إبراهيم الفقي



جمهورية مصر العربية . القاهرة
5 درب الأتراك . خلف الجامع الأزهر
E-mail:waledelsaqa@yahoo.com



